Скумбрия на мангале

На 100 грамм:
Калорийность: **197.13 ккал.**
Белки: **15.78 г.**
Жиры: **13.97 г.**
Углеводы: **2.06 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/skumbriya-na-mangale/

Ингредиенты:
- свежемороженая скумбрия 3-4 шт
- майонез, горчица, томатная паста по 2 ст. ложки
- чеснок - 1 зубчик
- лук - 0,5 шт
- специи для рыбы, соль, перец
- растительное масло

Приготовление:
Скумбрию разморозить.
Сделать соус из майонеза, горчицы, томатной пасты (по 2 ст ложки), растительного масла, специй и соли.
Туда же добавить измельчённый чеснок и натертый на крупной терке лук.
Всё хорошо перемешать и намазать скумбрию.
Сложить в чашку и оставить на 3-5 часов мариноваться.
Готовить на мангале. Готовится быстро. Рыба получается очень сочной.