

Скумбрия в духовке



На 100 грамм:

Калорийность: 95 ккал.

Белки: **8 г.** Жиры: **5 г.** Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/skumbriya-v-duhovke/

Получается отлично сбалансированно: скумбрия обеспечивает достаточное количество белка и полезных жиров, а овощи добавят витаминов и клетчатки. И главное: всю эту вкуснатищу можно скушать даже на самый поздний ужин!

Ингредиенты:

- скумбрия 300 г
- лук репчатый крупный 1 шт
- морковь крупная 1 шт
- помидор крупный 1 шт
- лимон 1/2 шт
- соль, специи по вкусу

Приготовление:

Морковь очистите и натрите на крупной терке.

Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.

Лук почистите и нарежьте полукольцами.

Все овощи перемешайте вместе.

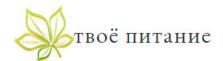
Можно использовать и другие овощи для запекания со скумбрией. Например: сладкий перец или черешковый сельдерей, стручковую фасоль или зеленый горошек. По вашему желанию. Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.

Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и посыпьте приправами по вкусу.

Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.

Часть подготовленных овощей положите в брюшко.

Оставшиеся овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите



скумбрию. Завяжите конец пакета. Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.