

Скумбрия в фольге



На 100 грамм:
Калорийность: **123 ккал.**
Белки: **9,4 г.**
Жиры: **6 г.**
Углеводы: **7,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/skumbriya-v-folge/>

Ингредиенты:

- скумбрия 100 г
- йогурт натуральный 3 ст.л
- апельсин 1/2 шт
- перец черный молотый 1 ст.л
- чеснок 2 зубчика
- соль по вкусу
- кресс-салат для подачи

Приготовление:

Охлаждённую скумбрию промыть, внутренности хорошо зачистить.

По бокам рыбины с двух сторон сделать надрезы наискосок.

С половины апельсина снять цедру и выдавить сок.

Приготовить дрессинг: смешать натуральный йогурт, сок и цедру апельсина, добавить тёртый чеснок, посолить и приправить чёрным перцем.

Скумбрию обильно смазать апельсиново-йогуртовым дрессингом, упаковать в двойной слой фольги и запекать в разогретой до 200 градусов духовке 25-30 минут. Готовую скумбрию подавать с лепестками кресс-салата.

Можно сделать надрезы и положить апельсин.