

# Скумбрия, запеченая в сметане и луке



На 100 грамм:  
Калорийность: **130,58 ккал.**  
Белки: **12,7 г.**  
Жиры: **7,79 г.**  
Углеводы: **2,75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/skumbriya-zapechenaya-v-smetane-i-luke/>

## Ингредиенты:

- 2 скумбрии
- 1 луковица
- 150 гр. нежирной сметаны или нат. йогурт
- сок 1/2 лимона
- соль
- пакет для запекания (или небольшая форма с крышкой)

## Приготовление:

Каждую скумбрию выпотрошить, разрезать вдоль на 2 части, удалить кости.

Луковицу очистить, порезать полукольцами (у меня он перемолот в кашицу). Сметану посолить, соединить с луком и лимонным соком. Залить этой смесью скумбрию, убрать мариноваться в холодильник на 30 минут.

Разогреть духовку до 180 С.

Скумбрию вместе с маринадом выкладываем в пакет для запекания или в форму, запекаем 30 минут.

Подаем с овощами и чесночным соусом.