

## Скумбрия, запеченная на подушке из овощей



На 100 грамм:

Калорийность: 88,3 ккал.

Белки: **7,33 г.** Жиры: **4,84 г.** Углеводы: **3,93 г.** 

Страница рецепта: <a href="https://www.yournutrition.ru/recipes/skumbriya-zapechennaya-na-podushke-iz-ovoshei/">https://www.yournutrition.ru/recipes/skumbriya-zapechennaya-na-podushke-iz-ovoshei/</a>

## Ингредиенты:

- скумбрия 300 г
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- болгарский перец 1 шт
- помидор 1 шт
- лимон 1/2 шт
- соль, специи по вкусу

## Приготовление:

Морковь очистите и порежьте кружочком.

Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.

Лук почистите и нарежьте полукольцами. Перец очистите от семян и нарежьте кубиками. Все овощи перемешайте вместе.

Можно использовать и другие овощи для запекания со скумбрией.

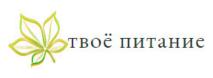
Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.

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.

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.