

Скумбрия, запеченная в йогурте



На 100 грамм:
Калорийность: **89,96 ккал.**
Белки: **7,33 г.**
Жиры: **4,62 г.**
Углеводы: **5,09 г.**

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

Ингредиенты:

- скумбрия - 2 шт
- лук - 1 шт
- йогурт натуральный - 150 г
- сок - 1/2 лимона
- соль - по вкусу

Приготовление:

Каждую скумбрию выпотрошить, разрезать вдоль на 2 части, удалить кости. Луковицу очистить, порезать полукольцами (у меня он перемолот в кашницу). Йогурт 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.