

Скумбрия запеченная в соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **171,59 ккал.**
Белки: **14,49 г.**
Жиры: **10,46 г.**
Углеводы: **4,91 г.**

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

Ингредиенты:

- скумбрия - 700 г
- лук - 1 шт
- натуральный йогурт - 2 ст. л
- соевый соус - 3 ст. л
- горчица - 2 ст. л
- специи - по вкусу

Приготовление:

Рыбу потрошим, моем, режем порционными кусочками. Лук чистим, режем полукольцами. В глубокую тарелку наливаем соевый соус, добавляем йогурт и горчицу. Хорошо перемешиваем. В тарелку выкладываем рыбу и лук. Хорошо перемешиваем и оставляем мариноваться 30-40 минут. Рыбу перекладываем в форму для запекания. Форму ставим в разогретую до 180 градусов духовку на 20-30 минут. Готовую скумбрию подаем с зеленью и любимым гарниром.