

Скумбрия запеченная



На 100 грамм:
Калорийность: **165,69 ккал.**
Белки: **15,7 г.**
Жиры: **10,21 г.**
Углеводы: **3,08 г.**

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

Самый простой рецепт приготовления скумбрии. Рыба готовится просто, быстро, но получается очень вкусной.

Ингредиенты:

- скумбрия свежемороженая 3 шт
- горчица 3 ч.л
- йогурт 0% 3 ч.л
- можно добавить чуток соевого соуса без сахара
- соль по вкусу

Приготовление:

В списке ингредиентов я написала базовый состав рецепта.

Скумбрию я бы посоветовала не размораживать окончательно, пусть она останется твердой, чтобы кусочки при нарезке получались ровными.

Тщательно моем рыбу, потрошим, отрезаем ненужные голову и кончик хвоста.

Подготовленные таким образом тушки я промокаю бумажным полотенцем от влаги.

Только и осталось, что посолить рыбу и обмазать ее соусом (для соуса нужно просто смешать горчицу и йогурт).

Выкладываем кусочки рыбы на противень (я застилаю его фольгой для чистоты процесса) и отправляем в духовку или аэрогриль. Я запекаю скумбрию 30 минут при средней температуре - около 180 градусов.

Если Вы хотите подать рыбу к столу целиком, то запекайте тушкой. А если кусочками, то лучше рыбу нарезать еще сырой, иначе готовая скумбрия не будет так красиво резаться.