

Сочная красная рыбка



На 100 грамм:

Калорийность: 123,13 ккал.

Белки: **16,57 г.** Жиры: **5,24 г.** Углеводы: **1,31 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/sochnaya-krasnaya-rybka/

Ингредиенты:

- стейк лосося 1 шт
- лимон несколько долек
- приправы (перец, сушеный базилик) по вкусу
- фольга для запекания

Приготовление:

Стейк лосося помыть, посолить с двух сторон, выложить на фольгу для запекания, а ее, в свою очередь, на противень.

Посыпать специями и выложить дольками лимон.

Фольгу завернуть, чтобы получился конвертик. Отправить в разогретую до 180-200С духовку на 20-25 минут.