Стейк из семги с розмарином и лимоном

На 100 грамм:
Калорийность: **104,5 ккал.**
Белки: **14,04 г.**
Жиры: **4,01 г.**
Углеводы: **3,3 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/stejk-iz-semgi-s-rozmarinom-i-limonom/

Стейк из охлажденной семги с гарниром из риса басмати это отличное вкусное блюдо, на приготовление которого тратится совсем не много времени.

Ингредиенты:
- розмарин 2–3 веточки
- лимон шт
- морская соль по вкусу
- стейк из семги или любой красной рыбы 1 шт
- рис басмати 1 горсть

Приготовление:
Перед приготовлением рыбу замаринуем на 30–40 минут: натрем солью, польем соком лимона и добавим несколько измельченных веточек розмарина.
В это время промоем рис и поставим вариться согласно инструкции на упаковке.
Стейк выкладываем на разогретую сковороду и обжариваем на среднем огне с 2 сторон в течение 10–15 минут, при желании сковороду можно накрыть крышкой. При подаче можно дополнительно полить лимонным соком.