

# Стейки форели с вустерским соусом



На 100 грамм:  
Калорийность: **115 ккал.**  
Белки: **15 г.**  
Жиры: **3 г.**  
Углеводы: **6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/stejki-foreli-s-vusterskim-sousom/>

## Ингредиенты:

- 2 стейка форели по 200 гр
- 2 ст.л вустерский соус
- 2 ч.л лимонный сок
- 1 ст.л мёд
- 1 ч.л оливковое масло
- 1/2 ч.л соль с сельдереем
- чёрный розовый перец по вкусу
- 1 ч.л сушеного тимьяна

## Приготовление:

Смешать все ингредиенты для соуса. Стейки разрезать пополам или оставить цельными, посолить и поперчить по вкусу, посыпать тимьяном.

В форму для запекания кладем стейки, поливаем соусом. Ставим в разогретую духовку при 200 гр на 25 минут.