

# Стейки семги



На 100 грамм:  
Калорийность: **141 ккал.**  
Белки: **17,7 г.**  
Жиры: **4,8 г.**  
Углеводы: **7 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/stejki-semgi/>

## Ингредиенты:

- 4 стейков семги по 100 г
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ч. ложки лимонного сока

## Приготовление:

Смешиваем лимонный сок и соевый соус. Стейки кладем в посуду, заливаем маринадом, убираем в холодильник на 30-40 минут. Достаем и отвариваем на пару 15-20 минут. Если нет пароварки, можно использовать металлический дуршлаг. Наливаем в кастрюлю примерно 1/3 воды, сверху помещаем дуршлаг так, чтобы между его дном и поверхностью воды было примерно 2 см. Кладем в дуршлаг рыбу и накрываем крышкой. Доводим воду до кипения и варим рыбу до готовности. Подавать с гарниром из паровых или свежих овощей.