

Тилапия с чесноком и лимоном



На 100 грамм:
Калорийность: **113,22 ккал.**
Белки: **19,16 г.**
Жиры: **4,08 г.**
Углеводы: **0,59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tilapiya-s-chesnokom-i-limonom/>

Ингредиенты:

- 1 филе тилапии (свежее или мороженое – разморозить)
- 3 ломтика лимона
- щепотка сухого чеснока
- горсть нарубленной петрушки или укропа (по желанию)
- соль

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180 градусов.

Промокните филе салфеткой, посолите и посыпьте чесноком. Можно уложить филе в форму, чугунную сковороду (как у меня) или просто завернуть в фольгу. Прикрывать, как я выяснила, не принципиально.

Масло нарежьте ломтиками и разложите по поверхности филе.

Поставьте рыбу в горячую духовку на 15 - 20 мин.

Тем временем нарежьте лимон ломтиками. Уложите на рыбу, раскройте фольгу или снимите крышку с формы, если вы ее использовали. Запекайте рыбу с лимоном еще 5 – 7 минут.

Подавать советую с отварным картофелем или рисом (с бурым – замечательно!), в сопровождении зеленых овощей (брокколи, зеленая фасоль). Лично мне просто нравится цветовая гамма в этом случае.

Масло, скорее всего, стечет на дно формы – этим соусом как раз будет удобно полить картофель или рис. М-м-м!

Можно использовать готовое масло с травами (на фото как раз масло с укропом) – тоже отлично получается.

Такая тилапия спокойно хранится в холодильнике 2 – 3 дня (дольше как-то не задерживалась).