Запеченная форель: супер-питательный ужин!

На 100 грамм:
Калорийность: **153,64 ккал.**
Белки: **13,36 г.**
Жиры: **10,46 г.**
Углеводы: **1,39 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-forel-super-pitatelnyj-uzhin/

Ингредиенты:
- филе форели - 300 г
- лук 10 г (мелко нарезать)
- чеснок - 5 г
- укроп - 1-2 ст. л (измельченный)
- сок лимона - 1 шт
- цедра лимона - 1 ч. л
- оливковое масло - 4 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Духовку нагрейте до 230 градусов. Противень застелите фольгой или бумагой для выпечки. В сковороде на масле обжарьте лук до мягкого состояния. Затем добавьте цедру и выдавленный чеснок. Через минуту влейте половину сока лимона. Рыбу выложите на противень. Посолите и поперчите. Сверху выложите обжаренную смесь, присыпьте половиной укропа. Отправьте выпекаться на 12-17 минут. Готовую рыбу сбрызните остальным соком лимона, присыпьте укропом и подавайте.