

# Запеченная форель



На 100 грамм:  
Калорийность: **255.27 ккал.**  
Белки: **13.11 г.**  
Жиры: **21.25 г.**  
Углеводы: **6.41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-forel/>

## Ингредиенты:

- филе форели
- 4 столовых ложки сливочного масла
- лук-шалот, мелко нарезать
- 2 зубчика чеснока, выдавить
- 1-2 столовых ложки свежего укропа, порубить
- соль и перец
- сок 1 лимона + 1 чайная ложка цедры

## Приготовление:

Духовку нагрейте до 230 градусов. Противень застелите фольгой или бумагой для выпечки. В сковороде на масле обжарьте шалот 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.