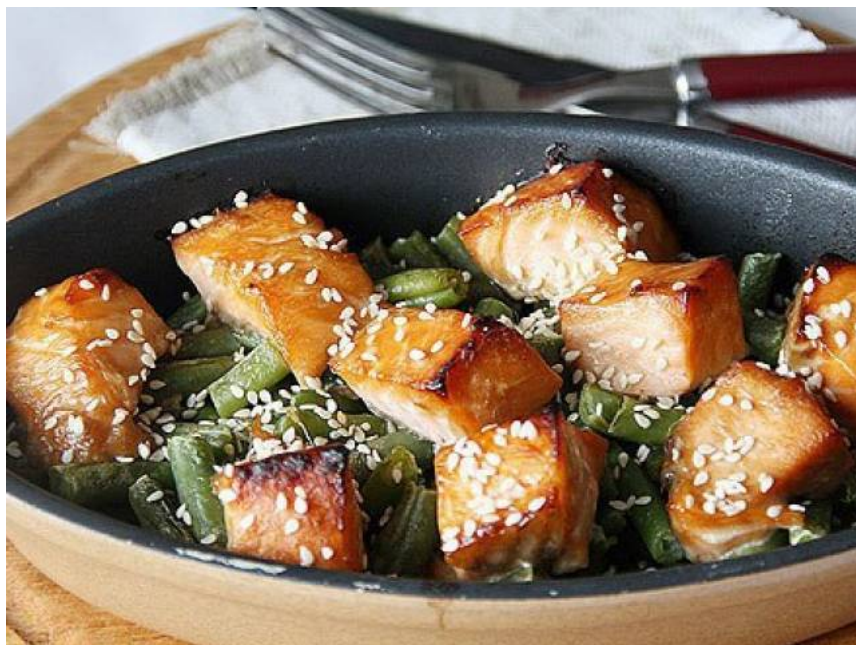


# Запеченная сёмга со стручковой фасолью



На 100 грамм:  
Калорийность: **223,3 ккал.**  
Белки: **11,97 г.**  
Жиры: **18,68 г.**  
Углеводы: **2,49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-semga-so-struchkovo-fasolyu/>

## Ингредиенты:

- сёмга (филе без кожи) - 300-350 г
- фасоль (стручковая) - 300 г
- корень имбиря - 2-4 см
- соевый соус - 3 ст. ложки
- масло из кунжутных семечек (оливковое, растительное) - 3 ст. ложки
- кунжутные семечки - 1 ч. ложка

## Приготовление:

Филе сёмги нарезать кубиками, должно получиться примерно 20 штук.

Выложить фасоль в порционные ёмкости для запекания.

Для маринада: корень имбиря измельчить на терке, соединить с соевым соусом, маслом, хорошо все перемешать.

Залить маринадом кусочки рыбы, перемешать и оставить в прохладном месте минут на 30-40.

Вынуть из маринада кусочки рыбы и выложить на фасоль. Оставить так или перемешать с фасолью. Поставить в духовку на 20 минут при температуре 180 градусов.

Готовое блюдо можно слегка посыпать кунжутными семечками.