Запеченная скумбрия под соусом

На 100 грамм:
Калорийность: **149,78 ккал.**
Белки: **13,26 г.**
Жиры: **9,37 г.**
Углеводы: **3,05 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-skumbriya-pod-sousom/

Ингредиенты:
- скумбрия - 800 г
- йогурт натуральный - 100 г
- томатная паста - 100 г
- лимон - 1/2
- лук - 1 шт
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Скумбрию моем, удаляем внутренности, снова моем, обсушиваем салфеткой и режем на кусочки. Делаем соус: йогурт и томатную пасту смешиваем. Солим, перчим. Рыбу выкладываем в форму для запекания, перекладываем кусочки скумбрии дольками лука и лимона. Сверху поливаем соусом. Форму для запекания ставим в разогретую до 200 градусов духовку на 30-40 минут.