

## Запеченная скумбрия с помидором



На 100 грамм:  
Калорийность: **153 ккал.**  
Белки: **14,16 г.**  
Жиры: **10,31 г.**  
Углеводы: **0,91 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-skumbriya-s-pomidorom/>

### **Ингредиенты:**

- скумбрия - 1, 300 кг
- помидор - 3 шт
- укроп - 20 г
- лимон - 12 шт
- соль, перец - по вкусу

### **Приготовление:**

Скумбрию почистить, срезать плавники. Рыбу промыть, просушить. Полить соком лимона. Натереть солью и перцем. Укроп мелко нарезать и положить в брюшко рыбы. Оставить на 30 минут. Помидоры нарезать кружочками. В рыбе сделать надрезы и вставить кружочки помидор.

Форму застелить фольгой, рыбу сверху смазать маслом. Запекать при 180С минут 20-30.