

Запеченная скумбрия с травами



На 100 грамм:
Калорийность: **166,51 ккал.**
Белки: **11,84 г.**
Жиры: **12,59 г.**
Углеводы: **1,52 г.**

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

Ингредиенты:

- скумбрия - 6 шт
- петрушка - 1 пучок
- лимон - 1 шт
- чеснок - 7 г
- оливковое масло - 2 ст. л
- кориандр - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

У скумбрии отрезаем головы. Разрезаем тушки со стороны хребта, удаляем внутренности и кости. Мелко рубим петрушку, чеснок и лимонную цедру трем на мелкой терке. Добавляем масло и 2 ст.л. лимонного сока, а также кориандр, соль и перец по вкусу. Перемешиваем. Намазываем смесью рыбу изнутри. Складываем тушки, кладем на застеленный пергаментом противень. Отправляем в предварительно разогретую до 200 градусов духовку и запекаем в течение 20-25 минут, в зависимости от размера тушек.