Запеченный минтай с лимоном

На 100 грамм:
Калорийность: **136,7 ккал.**
Белки: **14 г.**
Жиры: **9 г.**
Углеводы: **0,4 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennyj-mintaj-s-limonom/

Ингредиенты:
- филе минтая 400 г
- лимон 1 шт
- соль по вкусу
- перец по вкусу
- специи для рыбы 1-2 ч. л

Приготовление:
Включите духовку нагреваться на 200 градусов.
Филе минтая промокните бумажным полотенцем. Оно должно быть сухое.
Приготовьте два больших листа фольги, каждый лист согните напополам.
Филе выложите в центр фольги.
Посыпьте рыбу специями, солью, перцем.
Лимон нарежьте кружочками и положите сверху.
Заверните плотно фольгу. Шов должен быть сверху.
Филе минтая в фольге выложите на противень.
Запекайте рыбу в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.
Готовый минтай в духовке будет мягким и сочным.