

Горбуша, запеченная в сметанно-грибном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **100 ккал.**
Белки: **6.58 г.**
Жиры: **5.98 г.**
Углеводы: **4.77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gorbusha-zapechennaya-v-smetanno-gribnom-souse/>

Ингредиенты:

- горбуша — 1 шт
- грибы лесные замороженные — 200 г
- лук репчатый — 2 шт
- сметана — 5 ст. л
- молоко — 100–130 мл
- зелень
- соль, перец, специи по вкусу
- сыр твердый — 100 г
- лимон

Приготовление:

Рыбу порезать порционными кусочками, посолить, поперчить, полить лимонным соком по желанию. Оставить на 20 минут.

Приготовить соус: лук порезать кубиком, грибы отварить до готовности.

Сначала обжарить лук на масле до золотистого цвета, добавить грибы, перемешать, влить молоко, перемешанное со сметаной. Посолить, поперчить и добавить специи по желанию (у меня карри 2 щепотки, хмели-сунели 0,3 ч. л.) и зелень. Перемешать. Довести до кипения, но не кипятить.

Рыбу выложить в форму для запекания, залить соусом, поставить в разогретую до 200С духовку на 15 минут.

Достать, посыпать сыром и допечь еще 15-20 минут до золотистого цвета.

Готовое блюдо посыпать свежей зеленью и подавать с любимым гарниром, например, пюре.

