

# Лимонно-имбирный лосось



На 100 грамм:  
Калорийность: **116 ккал.**  
Белки: **12.75 г.**  
Жиры: **5.25 г.**  
Углеводы: **3.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/limonno-imbirnyj-losos/>

## Ингредиенты:

- цедра лимона — 1/2 шт
- имбирь (нарубить или пропустить ч/з чеснокодавилку) — 1 ч. л
- соевый соус (слабый) — 3 ст. л
- лимонный свежесжатый сок — 1 ст. л
- рисовый уксус — 1 ст. л
- оливковое масло — 1 ч. л
- семена кунжута — 2 ч. л
- лук — 1 шт
- филе лосося — 4 шт

## Приготовление:

Духовку нагрейте до 220 С.

Приготовьте маринад. Смешайте цедру и сок лимона, имбирь, соевый соус, уксус, оливковое масло и семена кунжута.

Подготовьте куски пергаментов размером 40x35 см (минимум – чем больше, тем лучше).

Сложите каждый лист вдвое, чтобы определилась точная середина. В середину листа выложите овощи (спаржу и болгарский перец). Сбрызните примерно 1 столовой ложкой маринада овощи, наверх выложите филе лосося, его тоже залейте ложкой маринада.

Плотно закройте сверток, соединив оба края и скрутив их. Каждый сверток смажьте дополнительно оливковым маслом. Повторите с остальными филе и выложите их в блюдо для запекания или на противень.

Выпекайте 10 минут, пока пергамент не начнет коричневеть (что произойдет из-за оливкового масла). Достаньте из духовки и выложите по свертку на тарелку.