

# Лосось по-карибски



На 100 грамм:  
Калорийность: **152.31 ккал.**  
Белки: **10.57 г.**  
Жиры: **10.77 г.**  
Углеводы: **2.48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/losos-po-karibski/>

## Ингредиенты:

- 30 мл оливкового масла
- 4 филе лосося
- 1 большой репчатый лук (мелко нарезанный)
- 2 томата (нарезанных)
- 4-5 тонких ломтиков сыра
- 2 сыровяленые колбаски
- 2 столовые ложки молотого
- 1 столовая ложка мелко нарезанного розмарина
- соль по вкусу
- черный перец по вкусу

## Приготовление:

Четыре квадратных кусочка 20x20 см фольги разогреваем и смазываем. Немного маслом.

Прогреваем духовку на 180 градусов.

Кладем филе лосося в центр каждого кусочка фольги, сверху.

Раскладываем лук с томатами, сыром и колбасой. Посыпаем орегано и.

Розмарином, солью и перцем.

Запечатываем фольгу и запекаем 20 минут.

Подается с картофелем и салатом.