

Лосось в медово-горчичном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **182.74 ккал.**
Белки: **16.97 г.**
Жиры: **10.88 г.**
Углеводы: **3.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/losos-v-medovo-gorchichnom-souse/>

Ингредиенты:

- филе лосося 700-900 г
- мед 1 1/2 ст. л
- дижонская горчица 1 1/2 ст. л
- чеснок 3 зубчика
- оливковое масло 3 ст. л
- лимонный сок 1 ст. л
- свежий укроп 1 ст. л
- соль щепотка

Приготовление:

Разогрейте духовку до 200 градусов.

Чеснок и укроп мелко порубите.

В небольшой миске смешайте мед, горчицу, чеснок, лимонный сок, укроп и соль.

Застелите глубокий противень фольгой.

Смажьте с помощью кисти филе лосося оливковым маслом с обеих сторон.

Выложите филе на фольгу (кожей вниз). Кисточкой смажьте филе медово-горчичной смесью.

Отправьте в духовку на 8-10 минут.

Подавайте, украсив веточками укропа.