

Печеный лосось в медово-соевом маринаде



На 100 грамм:
Калорийность: **162.96 ккал.**
Белки: **16.83 г.**
Жиры: **8.39 г.**
Углеводы: **5.71 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenyj-losos-v-medovo-soevom-marinade/>

Ингредиенты:

- 500 грамм филе лосося на коже, разделенное на 4 части
- 1 головка лука-шалота, порезанная
- 2 столовых ложки соевого соуса
- 1 столовая ложка рисового уксуса
- 1 столовая ложка меда
- 1 чайная ложка измельченного имбиря
- 1 чайная ложка жареных семян кунжута

Приготовление:

Смешайте лук-шалот, соевый соус, уксус, мед и имбирь в средней миске, перемешивайте до тех пор, пока мед полностью не растворится. Поместите рыбу в плоскую миску, полейте тремя ложками соуса и поставьте в холодильник на 15 минут. Оставшийся соус сохраните. Разогрейте духовку. Выложите дно формы фольгой и покройте её маслом с помощью разбрызгивателя.

Положите рыбу в форму кожей вниз (без маринада). Выпекайте до полного приготовления, 6 10 минут.

Перед подачей на стол полейте оставшимся соусом и посыпьте кунжутными семечками.