

Рыба, запеченная с чесноком и луком



На 100 грамм:
Калорийность: **72,97 ккал.**
Белки: **12,89 г.**
Жиры: **1,01 г.**
Углеводы: **3,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-zapechennaya-s-chesnokom-i-lukom/>

Ингредиенты:

- рыба (филе морской рыбы) 500 г
- чеснок 5 зуб
- лук репчатый 2 шт
- кетчуп или аджика домашняя

Приготовление:

Для этого рецепта нам понадобится филе любой морской рыбы.

Чеснок очищаем и пропускаем через чеснокодавилку. Наносим чеснок на рыбное филе, предварительно посолив его. Оставляем филе с чесноком на два часа.

Потом обмазываем их кетчупом и выкладываем на противень, предварительно постелив бумагу для запекания.

Сверху засыпаем мелко нарезанным луком.

Противень отправляем в разогретую духовку и запекаем рыбу 30 минут при температуре 180 градусов.

Если Вы хотите получить более мягкий лук, то перед тем, как посыпать рыбу, потушите его на сковороде с добавлением водички до полуготовности.