

Сибас в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **135.67 ккал.**
Белки: **5.99 г.**
Жиры: **10.68 г.**
Углеводы: **3.49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sibas-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- сибас - 1 шт
- перец сладкий красный - 1 шт
- перец сладкий зеленый - 1 шт
- помидор - 1 шт
- лук-порей (небольшой стебель) - 1 шт
- масло сливочное - 100 г
- лимон - 1 шт
- зелень укропа и петрушки - по 1 пучку
- соль
- перец
- масло оливковое чесночное - 1-2 ст. ложки

Приготовление:

Лук-порей нарезать тонкими кольцами, помидор средними кубиками. Сладкий перец без семян нарезать средними кубиками.

Рыбу очистить от чешуи, удалить внутренности, вырезать жабры. Затем её промыть, обсушить, посолить, поперчить и смазать чесночным маслом.

Овощи немного посолить, поперчить, полить чесночным маслом и перемешать. Противень застелить фольгой, на фольгу выложить овощи.

На овощи поместить рыбку, еще раз смазать её чесночным маслом.

Закрывать рыбу с овощами фольгой и упаковать в виде конверта. Поставить в духовку при температуре 180 градусов минут на 15-20.

Зелень укропа и петрушки измельчить. Для соуса сливочное масло растопить, добавить сок половины (или целого) лимона, измельчённую зелень. Все хорошо перемешать, немного прогреть и налить в соусник.

Подать рыбу с овощами и приготовленным соусом.