

Скумбрия с лимоном



На 100 грамм:
Калорийность: **185.55 ккал.**
Белки: **13.25 г.**
Жиры: **13.99 г.**
Углеводы: **1.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/skumbriya-s-limonom/>

Ингредиенты:

- скумбрия - 1 шт
- чеснок - 1 зуб
- лимон - 0,5 шт
- петрушка
- соль - по вкусу
- перец черный молотый - по вкусу
- подсолнечное масло - 1ст.л

Приготовление:

Скумбрию разморозить(или свежую), выпотрошить, удалить жабры.

Тщательно промыть внутри и снаружи.

Посолить, поперчить (внутри и снаружи).

На боку скумбрии сделать три надреза (вглубь и наискосок). Вложить в разрезы по половинке кружка лимона.

Готовим начинку. Петрушку отделить от стеблей, мелко порезать.

Чеснок мелко порезать.

В емкость положить петрушку, чеснок, растительное масло, выдавить сок из лимона.

Немного посолить, поперчить, перемешать.

Положить рыбу на фольгу, нафаршировать начинкой.

Завернуть скумбрию в фольгу, положить на противень.

Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Запекать 30 минут, затем фольгу развернуть и готовить еще 5 - 10 минут.

Запеченная скумбрия вкусная и горячая и холодная.