

Скумбрия, запеченная в сметане с луком



На 100 грамм:
Калорийность: **157.25 ккал.**
Белки: **13.09 г.**
Жиры: **10.81 г.**
Углеводы: **1.81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/skumbriya-zapechennaya-v-smetane-s-lukom/>

Ингредиенты:

- 2 скумбрии
- 1 луковица
- 150 г нежирной сметаны или йогурта
- сок 1/2 лимона
- соль, перец - по вкусу
- пакет для запекания (или небольшая форма с крышкой)

Приготовление:

Каждую скумбрию выпотрошить, разрезать вдоль на 2 части, удалить кости.

Луковицу очистить, порезать полукольцами. Сметану посолить, соединить с луком и лимонным соком. Залить этой смесью скумбрию, убрать мариноваться в холодильник на 30 минут.

Разогреть духовку до 180 С.

Скумбрию вместе с маринадом выкладываем в пакет для запекания или в форму, запекаем 30 минут.