



## Горбуша запеченная



<b>На 100 г</b>	Калории 166	Белки 25.3	Жиры 7.2	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	Калории 166.4	Белки 25.3	Жиры 7.2	Углеводы 0.0

### Ингредиенты

Горбуша натуральная - 134 грамма

Процент потерь по массе: 90 %

### Описание

Рыбу свежемороженую (134 гр.) разделанную на филе с кожей и реберными костями размораживают, очищают от чешуи, (п/ф 119 гр), приправляют солью и специями, запекают в духовке при темп 220-240 гр. около 20 минут. Масса готовой рыбы 100 гр. Источник: Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)