



## Речная рыба в фольге



<b>На 590 г</b>	Калории 426	Белки 79.9	Жиры 9.0	Углеводы 6.4
<b>На 100 г</b>	Калории 72.3	Белки 13.5	Жиры 1.5	Углеводы 1.1

### Ингредиенты

Сорога (плотва сибирская) - 500 граммов  
Лук репчатый - 50 граммов  
Лимон - 40 граммов

Процент потерь по массе: 41 %

### Описание

Речную рыбу (сорога, плотва, окунь и т.д) костлявую рыбу посечь, т.е. сделать надрезы по хребту, через 5-6 мм. Лук порезать полукольцами, немного посолить. во внутрь чищенной рыбы положить лук и 1-2 ломтика лимона. Завернуть в фольгу. Запекать в духовке 25-30 минут.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта beregifiguru.ru