



Речная рыба в фольге



На 590 г

Калории
426

Белки
79.9

Жиры
9.0

Углеводы
6.4

На 100 г

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

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru