



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

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