



Хек, запеченный с лимоном



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 79.1	Белки 14.9	Жиры 2.0	Углеводы 0.6

Ингредиенты

Хек - 400 граммов
Лимон - 50 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Филе рыбы промокнуть бумажным полотенцем, выложить его в центр листа фольги. Посыпать рыбу специями и солью, положить дольки лимона сверху. Завернуть рыбу в фольгу так, чтобы шов был сверху. Выложить на противень. Запекать 20 минут при температуре 200 градусов

Инструкция по приготовлению

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