

кета запеченая в духовке

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 977 г	1034	169.4	34.1	12.2
На 100 г	105.8	17.3	3.5	1.2

Ингредиенты

Кета стейки мороженные - 795 граммов
Соль поваренная пищевая - 2 грамма
Gallina Blanca 15 трав и специй - 5 граммов
Масло горчичное - 10 граммов
Лук репка - 100 граммов
Лимон - 50 граммов

Процент потерь по массе: 2.30000000000001 %

Описание

Рыбу замариновать в масле,специях,лимоне и лук минут на 30. Выложить все в форму для запекания. Можно запечь в фольге.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru