



Вкусная скумбрия в духовке



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 112.7	Белки 12.5	Жиры 6.1	Углеводы 2.1

Ингредиенты

Скумбрия - 500 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
Соевый соус - 60 граммов
Горчица столовая - 40 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

В составе маринада есть соевый соус, поэтому блюдо солить не нужно. Если ты не сторонник майонеза, просто не добавляй его. ● 2 скумбрии среднего размера ● 1 луковица ● 3 ст. л. соевого соуса ● 2 ст. л. горчицы ● 2 ст. л. майонеза ПРИГОТОВЛЕНИЕ 1. Скумбрию вымой, очисти от внутренностей, порежь на порционные куски. Небольшой секрет: разделявать и резать рыбу будет легче, если не размораживать ее до конца. 2. Лукочищу очисти, нарежь полукольцами. Смешай горчицу, майонез и соевый соус. 3. Помести рыбу в форму (можешь выстелить ее фольгой), добавь лук, полей подготовленным горчичным соусом. Оставь мариноваться на 20–30 минут. 4. Разогрей духовку до 170 градусов и запекай скумбрию 20–30 минут. Для образования красивой корочки во время приготовления периодически поливай рыбу соусом. Рецепт запеченной скумбрии с горчицей здорово выручит, когда нужно приготовить что-то по-быстрому на ужин. Можешь приготовить рыбу целиком, но учти, что и подавать ее нужно будет целой, на красивые порционные кусочки нарезать не получится.

Инструкция по приготовлению

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