



## Минтай с лимоном в фольге запеченный в духовке



На 546 г	Калории 714	Белки 90.9	Жиры 30.3	Углеводы 17.6
На 100 г	Калории 130.8	Белки 16.6	Жиры 5.5	Углеводы 3.2

### Ингредиенты

Минтай - 600 граммов  
Лимонный сок - 50 граммов

Процент потерь по массе: 45.4 %

### Описание

Минтай промоем прохладной водой, при необходимости очистим от чешуи (как правило ее там очень мало), отрежем хвост, плавники, удалим внутренности и нарежем порционно. Затем перекладываем минтая в миску и натираем его со всех сторон солью, черным перцем. Поливаем лимонным соком, аккуратно перемешиваем, чтобы приправа и соль распределились равномерно. Оставляем в маринаде на 30 минут. Далее мы расстилаем на столе фольгу и выкладываем на нее минтая, заворачиваем края фольги так, чтобы у нас получился герметичный конвертик. Перекладываем конверт из фольги на противень и отправляем его в разогретую до 150 градусов духовку, уже через 15-20 минут рыба будет полностью готова.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)