



Сазан запеченный в рукаве



На 1079 г	Калории 1023	Белки 184.0	Жиры 27.9	Углеводы 8.9
На 100 г	Калории 94.8	Белки 17.1	Жиры 2.6	Углеводы 0.8

Ингредиенты

Сазан - 1080 граммов
Йогурт греческий "Теос" - 80 граммов
чеснок - 12 граммов
Имбирь - 14 граммов

Процент потерь по массе: -7.89999999999999 %

Описание

Берём свежий судак, смазываем лимонным соком (или уксусом, потом промыть), чтобы убрать запах тины. Имбирь и чеснок режем брусочками или как нравится. Смешиваем йогурт, имбирь/чеснок, соль, любые приправы по вашему вкусу. Обмазываем судака, я сверху делаю глубокие надрезы и хорошенько в них соус закладываю. В брюшко можно хороший пучок укропа (после приготовления выбросить). Укладываем рыбу в рукав и на 30 мин в духовку на 180 гр (у меня рыба без головы весом 1,1кг), потом убираем верхнюю часть рукава и на 10 минут для румянца. Белка много, жира мало, углеводов и вовсе почти нет). Приятного! ПС: на фото уже украден один кусок :))))))

Инструкция по приготовлению

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