

Лимонно-чесночное филе рыбы



На 100 грамм:
Калорийность: **141.28 ккал.**
Белки: **17.86 г.**
Жиры: **7.76 г.**
Углеводы: **0.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/limonno-chesnochnoe-file-ryby/>

Ингредиенты:

- филе тилапии или карпа – 4 шт
- лимон – 1/2 шт
- сливочное масло – 3 ст.л
- чеснок – 1 зубчик
- петрушка – 2 ст.л
- соль – 1/2 ч.л
- перец – по вкусу

Приготовление:

Выдавливает чеснок и добавляем сок половинки лимона.
С растопленным сливочным маслом. Мелко режем петрушку и.
Вместе с солью и перцем добавляем к чесноку.
Смешиваем до однородности.
Рыбное филе выкладываем на противень и смазываем соусом.
Ставим в прогретую до 190С духовку на 6-8 минут, поднимаем температуру и.
Запекаем еще 3-5 минут.