

## Лосось в маринаде



На 100 грамм:  
Калорийность: **137 ккал.**  
Белки: **18,1 г.**  
Жиры: **5,7 г.**  
Углеводы: **2,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/losos-v-marinade/>

### Ингредиенты:

- лосось - 400 г
- чеснок - 2 зуб. (выдавить через пресс)
- имбирь свежий - 1 ч. л. (натереть на терке)
- соевый соус - 1 ч. л
- сок лимонный - 1 ст. л
- базилик сушеный - 0.5 ч. л
- перец черный молотый - по вкусу
- соль - по вкусу

### Приготовление:

Рыбу вымыть и обсушить. Нарезать на порционные кусочки. Смешать в мисочке все ингредиенты (кроме лосося). Натереть рыбу с двух сторон подготовленным маринадом. Выложить на фольгу. Аккуратно завернуть рыбу в фольгу и убрать в холодильник мариноваться на 2-3 часа как минимум. Запекать рыбу в фольге не разворачивая при температуре 180 градусов 25 - 30 минут. Подавать рыбу украсив зеленью и дольками лимона. Так же можно подавать под соусом из натурального йогурта, чеснока и зелени, либо просто сбрызнуть оливковым маслом.