

Лосось, запеченный с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **158.05 ккал.**
Белки: **17.72 г.**
Жиры: **9.11 г.**
Углеводы: **1.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/losos-zapechennyj-s-syrom/>

Ингредиенты:

- филе лосося 1 кг
- репчатый лук 1 шт
- соль, перец по вкусу
- майонез по вкусу
- лимонный сок 2 ст. л
- дижонская горчица 1 ст. л
- чеснок 2 зубчика
- тертый твердый сыр 100 г
- тертая моцарелла 100 г

Приготовление:

Рыбное филе проверяем на наличие костей и при необходимости извлекаем их. Лучше использовать для этого рецепта цельный кусок лосося. Выкладываем рыбу на застеленный фольгой противень и приправляем солью и перцем с обеих сторон.

Поверх рыбного филе распределяем тонкие кольца репчатого лука.

В небольшой миске взбиваем майонез с пропущенным через пресс чесноком, горчицей и лимонным соком.

Тонким слоем покрываем полученным соусом поверхность луковой подушки и обильно засыпаем блюдо тертым сыром. Ставим рыбу на 15 минут в разогретую до 200С духовку, а затем под гриль на 2-3 минуты, до получения румяной корочки.