Семга в глазури

На 100 грамм:
Калорийность: **174,48 ккал.**
Белки: **14,54 г.**
Жиры: **7,2 г.**
Углеводы: **12,92 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/semga-v-glazuri/

Ингредиенты:
- филе семги 400 гр

маринад:
- соевый соус – 2 ст.л
- кунжутное масло - 1 ст.л
- имбирь(натёртый) - 1,5 ст.л.
- мёд - 3 ст.л
- сок лайма или лимона - 2 ст.л
- щепотку молотого перца

Приготовление:
Подготовить рыбу, лучше всего порезать на кусочки грамм по 200. Смешать все компоненты маринада и мариновать рыбу не менее 2 часов, лучше поставить в холодильник.
Маринад с рыбы через 2 часа удалить, мы им будем поливать рыбу во время жарки.
Уложить рыбу в форму и печь в разогретой заранее духовке 15 минут при температуре 200С, поливая отцеженным маринадом. Рыбка получится блестящая и красивая! Идеально сочетается с рукколой и овощами на пару. Можно посыпать кунжутом.