

Запеченная рыба



На 100 грамм:
Калорийность: **91.48 ккал.**
Белки: **11.62 г.**
Жиры: **3.82 г.**
Углеводы: **2.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-ryba/>

Ингредиенты:

- карп 500-600 гр
- 1/4 лимона
- 5 ст. л. яблочного сока
- 1 луковица
- соль и перец

Приготовление:

Рыбу промываем, обсушиваем, натираем солью и специями, сбрызгиваем соком цитруса. В фольгу, смазанную оливковым маслом, кладем рыбу, сверху посыпаем полукольцами лука, поливаем яблочным соком.

Заворачиваем рыбу, и отправляем в духовку, разогретую до 200 градусов на 40 минут.

Подавать блюдо можно с запеченными овощами — брокколи, цветной капустой, цукини, баклажаном.