

# Запеченная скумбрия



На 100 грамм:  
Калорийность: **178.5 ккал.**  
Белки: **18.63 г.**  
Жиры: **11.7 г.**  
Углеводы: **0.42 г.**

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

## Ингредиенты:

- скумбрия свежемороженая- 3 шт
- горчица - 3 ч.л
- йогурт 0% - 3 ч.л
- соль- по вкусу

## Приготовление:

Тщательно моем рыбу, потрошим, отрезаем ненужные голову и кончик хвоста. Подготовленные таким образом тушки промокаем бумажным полотенцем от влаги. Посолить рыбу и обмазать ее соусом (для соуса нужно просто смешать горчицу и йогурт). Выкладываем кусочки рыбы на противень (застылаем его фольгой для чистоты процесса) и отправляем в духовку или аэрогриль. Запекаем скумбрию 30 минут при средней температуре - около 180 градусов. Если хотите подать рыбу к столу целиком, то запекайте тушкой. А если кусочками, то лучше рыбу нарезать еще сырой, иначе готовая скумбрия не будет так красиво разрезаться.