

Запеченный лосось под сырной корочкой



На 100 грамм:
Калорийность: **135,34 ккал.**
Белки: **18,18 г.**
Жиры: **6,06 г.**
Углеводы: **0,67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennyj-losos-pod-syrnoj-korochkoj/>

Ингредиенты:

- филе лосося - 500 г
- маложирный твердый сыр - 40 г
- зелень петрушки - 2 ст.л
- сок и цедра лайма - 1/2 шт
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Петрушку мелко порубить, сыр натереть на мелкой терке. Смешать зелень, сыр, цедру и сок лайма. Добавить соль и перец.

Рыбу разрезать на порционные куски, уложить на противень кожей вниз, намазать смесью из сыра и зелени. Запекать в разогретой до 180 градусов в течение 10-12 минут.