

Филе семги в духовке

lubasya

00:30

25

217 тыс.

30
мин



Филе семги запеченное в духовке — блюдо, которое не стыдно подать на праздничный стол. Очень вкусная и к тому же полезная рыба, в которой содержится много минеральных солей, витаминов и белков. А еще семга содержит в огромном количестве жирные кислоты Омега3, которые оказывают общеукрепляющее, антиоксидантное, противовоспалительное, иммунокорректирующее действие. Можно подавать с рисом или перемешать с ним, добавив немного зелени, очень вкусно!

Узнайте из нашего рецепта с пошаговыми фото как вкусно приготовить филе семги в духовке всего за пол часа!

Смотри также:

[Стейк из семги в духовке](#)

Ингредиенты 4 порции ▾



- филе семги
- репчатый лук 1 шт
- лимон
- укроп
- соль и перец по вкусу

Этапы приготовления

1



Филе семги, если это необходимо, очистить от чешуи, промыть в холодной воде и обсушить. После чего порезать на порционные кусочки, каждый кусочек посолить, поперчить и сбрызнуть соком лимона.



Лук режем тонкими колечками.



На противень выкладываем лист фольги, немного сбрызгиваем маслом. Выкладываем колечки лука на фольгу.



На лук выкладываем семгу. На семгу сверху выкладываем порезанные кусочки лимона и еще выше веточки укропа



Заворачиваем кусочки рыбки в фольгу и помещаем в разогретую духовку до 180 градусов на 20-25 минут. Рыбка вкусно сочетается с пюре. Приятного аппетита! :)