



ОБЕД • УЖИН

Рыба с сальсой из зеленого лука

Рыба с сальсой из зеленого лука — основное блюдо. Калорийность: 175.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, сёмга или лосось, овощи.

Время 30 мин	Порции 4	Сложность Простая
-----------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

175,5 Ккал	7 Белки, г	15,2 Жиры, г	2,9 Углеводы, г
---------------	---------------	-----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Рыбное филе на коже (палтус или лосось) — 4 кус.
- ☐ Оливковое масло — по вкусу
- ☐ Лимон — 0,5 шт.
- ☐ Соль, свежемолотый чёрный перец — по вкусу
- ☐ Лук зелёный — 1 пуч.
- ☐ Петрушка — 1 пуч.
- ☐ Перец чили — 0,5 шт.
- ☐ Оливковое масло — 4 ст. л.
- ☐ Уксус белый винный — 1 ст. л.

Приготовление

- 01 Для сальсы лук мелко порубить. У петрушки оборвать листья и порубить их так же мелко. Чили освободить от семян и нарезать тонкими колечками.
- 02 Соединить лук, петрушку, чили, оливковое масло, тертую цедру и сок 0,5 лимона, уксус. Поперчить, посолить и снова соединить. Убрать до подачи в холодильник.
- 03 Нагреть сковороду — гриль или сковороду с антипригарным покрытием. Рыбу при помощи кисточки смазать оливковым маслом. Переложить рыбу на сковороду кожей вниз и обжаривать 3–4 мин, затем перевернуть и обжаривать до полной готовности.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru