

# Рецепт: Лосось, запечённый в фольге



Зачастую «проще» – лучше. Вот так и в нашем рецепте. Такое блюдо смог бы приготовить даже школьник. Готовое нежное и сочное мясо лосося, приготовленное данным способом, однозначно будет пользоваться популярностью у Ваших

# домочадцев и гостей.

## Ингредиенты:

Филе лосося – 250 г

Соль – по вкусу

Зелень

Фасоль стручковая

Лук

Масло растительное

## Способ приготовления:

### Шаг 1:

На одну порцию понадобится 200 – 250 г филе лосося. Его нужно поперчить и посолить по своему вкусу, стараясь не переусердствовать, чтобы не испортить нежный вкус этой замечательной рыбы.

### Шаг 2:

Теперь нужно отрезать кусочек фольги для запекания и завернуть в него рыбу.

### Шаг 3:

Запекать в предварительно нагретой духовке примерно 15 – 20 минут при температуре 200 градусов.

### Шаг 4:

Готовую рыбу выложить на блюдо и освободить от фольги. Для пикантности её можно полить соком лимона.

### Шаг 5:

Подавать рыбу на стол в тёплом виде, украсив зеленью укропа или петрушки.

Совет: На гарнир к рыбе можно подать салат из свежих овощей или стручковую фасоль, что не навредит Вашей фигуре лишними калориями.

Разморозьте 200 – 250 г стручковой фасоли и отварите до

готовности в чуть подсоленной воде. Затем воду слейте, а стручки фасоли соедините с обжаренным на растительном масле луком.

Лосось, запечённый в фольге готов.

Приятного аппетита!