



Форель, запеченная с розмарином



Запечь форель с розмарином достаточно быстро и просто! Получается вкусная, ароматная и нежная рыбка!

О пользе **мяса красной рыбы**, думаю, знают все. Это мясо богато **легко**



усваиваемыми протеинами, насыщенно **жирными кислотами**, **витаминами** и **микроэлементами**, которые так необходимы человеческому организму.

В приготовлении рыбы по данному фото рецепту 2 основных этапа:

- замариновать рыбу;
- запечь.

У меня — **запеченное филе форели**. Также можно аналогично мариновать и запекать **лосось**, **семгу**. Подойдут как филе, так и стейки.

Маринад достаточно **простой и доступен**, а запекать рыбу можно или в форме для запекания или в рукаве.

Ингредиенты:

Филе форели	500 гр.
Лимон	1 шт.
Розмарин	1 веточка
Оливковое масло	5 ст. л.
Перец	1 по вкусу
Соль	1 по вкусу



Инструкция приготовления:



Филе хорошо промыть, если есть чешуя, то очистить и выложить в посуду для маринования.



Солим и перчим с обеих сторон.



Добавляем веточку розмарина.



Из 1 лимона выжимаем сок (без косточек).



В посуду для маринования выливаем 3 ст. л. оливкового масла (у меня Extra Virgion).



Добавляем сок лимона. Рыбу немножко приподнимаем и перемешиваем маринад.



Накрываем посуду пищевой пленкой, чтобы рыба не обветрилась. Оставляем мариноваться на 20 минут.



Периодически переворачиваем рыбу (где-то 4 раза), чтобы филе замариновалось равномерно.



На дно посуды для запекания выливаем 2 ст. л. оливкового масла.



Вынимаем рыбу из маринада и выкладываем в посуду для запекания.



Закрываем крышкой или фольгой. Ставим в разогретую духовку до 200 градусов для запекания. Запекаем 30 мин.



Через 30 минут рыба уже готова. Можно открыть крышку и дать зарумяниться рыбке еще 5 минут. Приятного аппетита и на здоровье!