

Скумбрия запеченная в рукаве



Скумбрия запеченная в рукаве с овощами! Рыба получается сочной и нежной. По моему рецепту готовится быстро и просто.

Хоть **скумбрия** и не является диетическим продуктом, она содержит



большое количество полезных веществ (в том числе и **Омега-3**).

Наиболее полезна в вареном или запеченном виде.

Мой вариант **запеченной скумбрии** быстрый и простой в приготовлении. Даже неопытный кулинар справится с этим рецептом.

Пошаговый фото рецепт можно также распечатать прямо из сайта!

И не забудьте поделиться рецептом с друзьями в соц сетях;)

Ингредиенты:

Скумбрия	1 шт.
Лук	2 шт.
Морковь	2 шт.
Лимон	0.5 шт.
Соль	0.5 ч. л.
Перец молотый	0.25 ч. л.

Инструкция приготовления:



Скумбрию разморозить. В наших широтах водится только в замороженном виде:)))



Помыть, отрезать голову, плавники (я оставляю плавник только на хвосте). Сделать разрез на животе и вынуть внутренности. Внутри также промыть. Я также делаю надрезы на рыбе до хребтовой кости. Так проще будет потом порезать на кусочки. В запеченном виде она очень нежная и плохо режется.



Подготавливаем овощи: Чистим, моем, режем лук и морковь кольцами. Моем лимон (нам нужна половинка небольшого лимона). Рыбу солим и перчим (у меня смесь перцев) внутри и снаружи. Также выжимаем прямо на рыбу сок с половины лимона (внутри и снаружи).



Духовку разогреваем до 180 градусов. Кладем в рукав скумбрию. Лук и морковь кладем внутрь скумбрии и рядом.



Запекаем 25 - 30 минут. Рыбу в рукаве вынуть из духовки, охладить и аккуратно выложить на тарелку. Приятного аппетита и на здоровье!