

Красная рыба с мёдом и горчицей



Ингредиенты

Красная рыба(лосось) – 300 грн.

Мед – 2 чайные ложки

Горчица в зернах – 2 чайные ложки

Соевый соус – 1 ч.л.

Зерна кунжута

Рыба – очень важный ингредиент в правильном питании. Она богата белком, витаминами и аминокислотами. Если вы любите рыбу, то этот рецепт явно вам понравится. Сочетание меда и горчицы дает очень пикантный сладко-приторный вкус, а диетическая рыба будет полезной вам.

Приготовление

1. Сначала нужно разморозить рыбу (если она была заморожена) и очистить ее. Затем режем ее на кусочки.
2. Далее готовим соус из меда и горчицы. Берем небольшую глубокую тарелку и добавляем туда соевый соус, мед и горчицу и хорошо перемешиваем. Одновременно нужно поставить разогреваться духовку.
3. Порции рыбы выкладываем в форму для запекания и поливаем сверху соусом. Далее ставим форму с лососем в духовку запекаться на 10 минут. Затем достаем рыбу, посыпаем кунжутом и ставим далее запекаться до готовности (примерно еще минут 5-10). Затем рыбу достаем, немного дать остыть и можно подавать к столу.
4. Лосось с мёдом и горчицей готов. Приятного аппетита.