

Хранене за здраве

Скумрия на легло

Брой калории в една порция: 189{mosimage}

Продукти за 2 порции:

- 2 изчистени скумрии
- 5 домата
- 3 глави лук
- 10 зелени маслини
- риган
- 2 с. л. зехтин
- 3 скилидки чесън
- сол, черен пипер

Приготвяне:

Пуснете фурната да се сгорещи.

В тавичка на дъното се полива зехтинът и се прави “легло” от лука и доматите нарязани на кръгове. Маслините се прибавят изчистени от костилките. Счуква се чесънът и се поръсва върху тавичката, а след него и риганът, солта и пиперът. Скумриите се слагат най-отгоре. Пече се в гореща фурна под грила. Скумриите се обръщат на половината от времето за печене (общо 25 минути). Сервира се със сварен булгур или ориз.

Бележка:

Ястието съдържа само 189 калории за една порция, а с гарнитура (200 гр.) калории стават 356.