

# Запеченная скумбрия



На майские праздники в гостях готовили скумбрию на решётке. И такая получилась вкуснотень, что регулярно вспоминаем и думаем повторить, а покамест решили запечь в мультиварке. И замечательно получилось скажу я вам Запеченная скумбрия. рецепт по ссылке.

#пища #рыба #скумбрия #мультиварка #дюкан #food #fish #mackerel #multicooker #dukan

## **Запеченная скумбрия. Ингредиенты:**

Замороженная скумбрия – 2 шт.

Соевый соус – 70 мл

Чеснок – 4 зубчика

Лук – 1 шт.

Приправа для рыбы по вкусу

## **Запеченная скумбрия. Приготовление:**

Скумбрию разморозить, выпотрошить, порезать каждую на пять кусков.

Сделать маринад: смешать соевый соус, приправу для рыбы и измельченный чеснок. В контейнер с маринадом сложить кусочки рыбы, пересыпав их нарезанным на полукольца луком. Оставить мариноваться на несколько часов.

Переложить скумбрию в емкость для запекания, поставить в разогретую до 180 градусов духовку на полчаса. Мы запекали в мультиварке 40 минут.

Рыбу фугу мы не готовили. Пока не готовили. А вот мини-тортики из рыбы готовили. И рыбаками любовались.

Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере, Гуглоплусе, Инстаграме.