

12+ *Кулинарные рецепты*

**РЕЦЕПТЫ
НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ БЛЮД
ИЗ РЫБЫ**

БЫСТРО, ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

Александр Аверин
Рецепты низкокалорийных
блюд из рыбы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69462238

ISBN 9785006023598

Аннотация

В книге приведены простые рецепты низкокалорийных и вкусных блюд из рыбы, которые под силу приготовить каждому в домашних условиях.

Содержание

Дорогой читатель!	5
Рецепт №1 «Тунец запеченный диетический»	6
Рецепт №2 «Минтай отварной диетический»	8
Рецепт №3 «Судак запеченный в духовке»	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Рецепты низкокалорийных блюд из рыбы

Составитель Александр Аверин

© Александр Аверин, составитель, 2025

ISBN 978-5-0060-2359-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дорогой читатель!

Рыба, которая приготовлена правильно, является не только очень вкусной, но и не способствует прибавлению лишнего веса, поскольку рыба содержит очень малое количество углеводов, не содержит излишка жиров, а количество калорий в несколько раз меньше чем у мясных продуктов.

Ниже приведены рецепты низкокалорийных блюд из рыбы, благодаря которым вы сможете приготовить вкусные и сытные блюда, при этом не беспокоясь о прибавлении лишнего веса.

Рецепты являются простыми, благодаря которым Вы сможете с легкостью приготовить блюда в домашних условиях.

Приятного аппетита!

Рецепт №1 «Тунец запеченный диетический»

Ингредиенты:

- Тунец – 1 шт.;
- Сметана нежирная;
- Чеснок, укроп;
- Соль, черный молотый перец.

Способ приготовления:

- Рыбу очищаем от чешуи, удаляем все внутренности, после чего хорошо промываем рыбу снаружи и внутри под проточной водой;
- Натираем рыбу солью и черным молотым перцем внутри и снаружи;
- Чеснок очищаем от кожуры, промываем и натираем на терке, укроп промываем и мелко режем. Далее в чаше смешиваем сметану, чеснок и укроп, тем самым получаем маринад (по вкусу можно добавить немного лимонного сока);
- Выкладываем на рабочую поверхность фольгу и кладем на неё рыбу;
- Рыбу хорошо снаружи и внутри обмазываем нашим маринадом;

- Заворачиваем рыбу плотно в фольгу и кладем на противень;
- Отправляем противень с рыбой в духовку и запекаем при температуре 180 градусов примерно минут 50—60;
- За 5—10 минут до окончания запекания, разрезать фольгу и запекать, пока корочка не станет золотистого цвета.

Приятного аппетита!

Рецепт №2 «Минтай отварной диетический»

Ингредиенты:

- Филе минтая – 200—300 гр.;
- Укроп;
- Лук репчатый – 2шт. маленьких;
- Морковь;
- Лавровый лист;
- Соль, перец черный молотый;

Способ приготовления:

- Филе минтая размораживаем, промываем под проточной водой и нарезаем порционно;
- Луковицы и морковь очищаем от кожуры, промываем под проточной водой;
- Укроп промываем под проточной водой;
- Кастрюлю наполняем водой, кладем в воду очищенные луковицы, морковь, укроп, лавровый лист, ставим кастрюлю на плиту и доводим воду до кипения;
- После того, как вода закипит, добавляем соль и перец;
- Варим бульон 2—3 минуты, после чего достаем из бульона укроп и лавровый лист. Морковь и лук остаются в бульоне;

- Кладем в наш бульон уже нарезанные кусочки рыбы;
- Варим рыбу примерно пятнадцать минут, после чего наш минтай готов.
- Благодаря бульону, рыба получается очень нежной, вкусной и низкокалорийной.

Приятного аппетита!

Рецепт №3 «Судак запеченный в духовке»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.