

Состав:

на 2 порции

2 стейка семги

20 г тертого сыра пармезан

1/4 луковицы репчатого лука

3-4 веточки петрушки

1/3 лимона

Соль, перец черный молотый

Рецепт стейка из семги, запеченного в духовке:

Стейки семги промыть, выложить на противень, посолить и поперчить. Лимон порезать. 2-4 тонких кружочка отложить отдельно – они будут использоваться при подаче стейка на стол. Соком оставшейся части лимона сбрызнуть стейки. Репчатый лук нарезать кольцами или полукольцами и выложить на стейки. Сверху посыпать тертым сыром пармезан.

Выпекать в течение 15 мин. в предварительно разогретой до 200 градусов духовке.

Петрушку промыть, мелко порубить и посыпать стейки за 4-5 мин. до готовности.

Приготовленные стейки подавать к столу с лимоном.

Гарниром может служить рис, отварной картофель или тушеные овощи. В качестве соуса к стейку из семги можно выбрать соус из консервированных огурчиков с майонезом .

Приятного аппетита!