

Запеченный палтус с чесноком и розмарином

Ингредиенты:

- Палтус – 1 штука
- Оливковое масло – 80 миллилитров
- Розмарин – 15 грамм
- Чеснок – 3 зубчика
- Овощной или рыбный бульон – 150 миллилитров

Палтус выложить на фольгу, полить оливковым маслом, посыпать рубленым розмарином и чесноком, полить овощным или рыбным бульоном. Запечь в духовке при 180 градусах в течение 40-45 минут. Палтус – морская рыба семейства камбалы.

Особенностью этой рыбы является то, что оба глаза расположены на правой стороне головы. Палтус удивительно вкусная рыба, мясо которой практически не содержит костей. Мясо палтуса содержит ценные жирные кислоты омега-3, которые нормализуют обмен веществ в организме человека. В палтусе 7 аминокислот, которые играют немаловажную роль в борьбе с раковыми заболеваниями. Палтус богат витамином B12, а также содержит витамины DE и такие микро- и макроэлементы, как натрий, калий, кальций, магний, фосфор.

