



Ryba Dukana po grecku

★★★★★(2)



25 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

197 kcal / 1 porcję (554 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

35.57 kcal

1.78%



Białko

5.19 g

10.38%



Węglowod.

3.78 g

1.4%



Tłuszcze

0.47 g

0.67%



Błonnik

1.21 g

4.84%

GDA

1.78 %



Składniki

- Filet z mintaja, mrożony - 150g
- Pietruszka, korzeń - 40g
- Marchew - 50g
- Seler korzeniowy - 30g
- Cebula - 80g (sztuka)
- Przecier pomidorowy - 80g (1/3 szklanki)
- Bulion drobiowy z kostki rosółowej - 120g (1/2 szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj wywar według instrukcji na opakowaniu i odmier odpowiednią ilość.

KROK 2: Warzywa dokładnie umyj i obierz. Cebulę pokrój w półtalarki, warzywa zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wszystko podduś na patelni zalewając bulionem.

KROK 3: Rozmrożoną rybę podsmaż na natuszczonej patelni lub ugotuj na parze.

KROK 4: Do warzyw dodaj przecier pomidorowy oraz listek laurowy (ewentualnie ziele angielskie), gotuj jeszcze około 10 minut. Dopraw do smaku solą, pieprzem i papryką.

*Możesz od razu podawać lub jako zimną przekąskę.

Smacznego!

