



Okoń pieczony w folii z koperkiem

★★★★★ (3)



40 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

274 kcal / 1 porcję (298 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

91.79 kcal

4.59%



Białko

12.54 g

25.08%



Węglowod.

1.04 g

0.39%



Tłuszcze

1.61 g

2.3%



Błonnik

0.29 g

1.16%

GDA**4.59 %**

Składniki

- Okoń, świeży - 200g
- Koperpek pęczek - 16g (pęczek)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 5g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Wytrawne białe wino - 75g (½ lampki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Świeżą rybę uprzednio opraw (pozbądź się łusek, płetw, skrzel, wnętrzności i jeśli chcesz, również głowy), dobrze umyj pod bieżącą wodą.

KROK 2: Oprawioną rybę oprósz solą i świeżo mielonym pieprzem zewnątrz i wewnątrz. Obłóż ją dużą ilością kopru (który można też posiekać bo po upieczeniu jest bardzo smaczny). Pamiętaj by wcisnąć go też do wewnątrz. Tak samo z margaryną - małe kawałki margaryny do wewnątrz i na rybę.

KROK 3: Rybę utóż na kawałku folii aluminiowej, następnie zakręć ją tworząc torebkę, wcześniej wlewając do środka niewielką ilość wina.

KROK 4: Pakunek utóż na blaszce i piecz w nagrzanym do 200 st. C przez ok 25 min.

Smacznego!

