



Dorsz pieczony z natką

★★★★★ (8)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

164 kcal / 1 porcję (125 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

131.38 kcal

6.57%



Białko

13.63 g

27.26%



Węglowod.

1.02 g

0.38%



Tłuszcze

8.29 g

11.84%



Błonnik

0.40 g

1.6%

GDA

6.57%



Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dorsza optucz i osusz.**KROK 2:** Rybę ułóż na folii aluminiowej, skrop sokiem z cytryny i polej olejem. Możesz oprószyć solą i pieprzem. Dodaj natkę, zawiń folię i piecz w piekarniku 15 minut, w temp. 200°C.

*Podawaj z ziemniakami lub ryżem i świeżymi warzywami.

Rada: świeży filet z dorsza możesz zastąpić mrożonym

Smacznego!

