



## 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 <b>91.79 kcal</b> 4.59%	Białko <b>12.54 g</b> 25.08%	Węglowod. <b>1.04 g</b> 0.39%	Tłuszcze <b>1.61 g</b> 2.3%	Błonnik <b>0.29 g</b> 1.16%	<b>GDA</b> <b>4.59 %</b>
--	------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 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, skrzeli, wnętrzności i jeśli chcesz, również głowy), dobrze umyj pod bieżącą wodą.

**KROK 2:** Oprawioną rybę oprósź 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 ułóż na kawałku folii aluminiowej, następnie zakręć ją tworząc torebkę, wcześniej wlewając do środka niewielką ilość wina.

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

*Smacznego!*

