



## Dorsz z sosem pomidorowym

★★★★★(8)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**221 kcal** / 1 porcję (258 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>85.85 kcal</b> 4.29%	Białko <b>7.18 g</b> 14.36%	Węglowod. <b>5.19 g</b> 1.92%	Tłuszcze <b>4.10 g</b> 5.86%	Błonnik <b>0.13 g</b> 0.52%	<b>GDA</b> <b>4.29%</b>
--	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100g
- Pomidory w puszcze - 120g (1/3 puszki)
- Cebula dymka - 20g (sztućka)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Dymkę dokładnie optucz i pokrój w plasterki (możesz użyć zwykłej cebuli i szczypiorku).

**KROK 2:** Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż pokrojoną dymkę, około 5 minut. Dodaj pomidory z puszki i cukier, całość zagotuj. Dodaj filety z dorsza (możesz je lekko oprószyć solą i roz tartym w palcach tymiankiem). Całość przykryj i gotuj około 8-10 minut.

**KROK 3:** Rybę układaj na talerzu na sosie (możesz udekorować pieczonymi pomidorkami), podawaj z ziemniakami, kaszą lub pieczywem.

**Rada:** świeży filet z dorsza możesz zastąpić mrożonym

\* Jeśli chcesz, aby danie nabrało oryginalnego aromatu podczas gotowania możesz dodać gałązkę świeżego tymianku.

Smacznego!

