



Pstrąg pieczony z cukinią

★★★★★ (11)

30 minut

1 osoba

średni

Wartości odżywcze

435 kcal / 1 porcję (569 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
76.37 kcal
3.82% **Białko**
7.69 g
15.38% **Węglowod.**
2.21 g
0.82% **Tłuszcze**
4.51 g
6.44% **Błonnik**
0.91 g
3.64%**GDA**
3.82 %

Składniki

- Filet z pstrąga świeżego - 200g
- Sezam, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Cukinia - 250g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Kapusta pekińska - 100g (2 liście)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Filet z pstrąga i warzywa dokładnie umyj. Rybę natrzyj ziołami i skrop sokiem cytryny. Włóż do naczynia żaroodpornego razem z pokrojoną na plasterki cukinią. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez około 15-20 minut.

KROK 2: Upieczoną rybę z cukinią podawaj na liściach sałaty pekińskiej. Na koniec posyp całość podprażonym sezamem.

Smacznego!

