



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Okoń pieczony w folii z koperkiem



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, wnętrzości 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 utóž na kawałku folii aluminiowej, następnie zakręć ją tworząc torebkę, wcześniej wlewając do środka niewielką ilość wina.

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

Smacznego!

