



Dorada pieczona z czosnkiem

★★★★★ (12)

🕒 50 minut +

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

499 kcal / 1 porcję (284 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
175.78 kcal
8.79%

🥚 Białko
17.67 g
35.34%

🍞 Węglowod.
3.28 g
1.21%

🐟 Tłuszcze
10.46 g
14.94%

🌾 Błonnik
0.30 g
1.2%

GDA
8.79%



Składniki

- Ryba Dorada - 470g (2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Sos sojowy bezglutenowy - 15g (1 ½ łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Musztarda - 40g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dorady opłucz dokładnie i osusz. Na jednym boku zrób po 3 nacięcia nożem. Ryby oprószyć solą morską, w środku i na zewnątrz. Połóż na talerzu, skrop sosem sojowym, 2 łyżkami oliwy i sokiem z cytryny. Dokładnie nanieś powstałą mieszankę na ryby.

KROK 2: Do środka ryby włóż po połówce ząbka czosnku, po łyżeczce musztardy oraz po około 1/3 łyżeczki drobno pokruszonego lub mielonego kolorowego pieprzu. Odstaw na około 1/2 - 1 godzinę.

KROK 3: Piekarnik nagrzej do 250 stopni (góra i dół bez termoobiegu). Dorady ułóż w naczyniu żaroodpornym naciętym bokiem do góry, polej resztą marynaty z talerza, bok z nacięciami z grubsza posmarować roztopionym masłem klarowanym.

KROK 4: Wstaw do piekarnika i piecz przez 15 minut. Na koniec pieczenia możesz na minutę włączyć grill aby skórka miejscami się zrumieniła.

*Podawać z kolendrą, ostrą papryką i częścią cytryny lub limonki.

Smacznego!

