



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Marynowany łosoś w oliwie z pieprzem cytrynowym



Marynowany łosoś w oliwie z pieprzem cytrynowym

★★★★★ (9)

🕒 25 minut +

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

629 kcal / 1 porcję (299 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 210.24 kcal 10.51%	🍗 Białko 13.78 g 27.56%	📦 Węglowod. 2.83 g 1.05%	🍖 Tłuszcze 15.87 g 22.67%	🌾 Błonnik 0.52 g 2.08%	GDA 10.51%
--	--------------------------------------	---------------------------------------	--	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Łosoś świeży, filet - 400g
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 18g (6 łyżeczek)
- Cytryna - 90g (9 plasterków)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Koperek siekany - 32g (4 łyżki stołowe)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 1.5g (3 szczypty)
- Pieprz cytrynowy - 2g (4 szczypty)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rybę dokładnie umyj pod bieżącą wodą. Następnie osusz ją i oprósź solą.

KROK 2: Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki marynaty: oliwę, sok z cytryny, czosnek, koperek oraz pieprz cytrynowy.

KROK 3: Natrzyj marynatą rybę i zapakowaną w szczelne opakowanie, umieść w lodówce na całą noc.

KROK 4: Gotową rybę przetóż na papier do pieczenia, obtóż plasterkami cytryny i piecz w 180 stopniach C przez 20 minut.

Smacznego!

