



## Dorsz w jarzynach

★★★★★(6)

50 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**308 kcal** / 1 porcję (482 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                   |                                     |                                    |                                   |                           |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| Kaloryczność<br><b>64.00 kcal</b><br>3.2% | Białko<br><b>7.72 g</b><br>15.44% | Węglowod.<br><b>3.83 g</b><br>1.42% | Tłuszcze<br><b>2.56 g</b><br>3.66% | Błonnik<br><b>1.18 g</b><br>4.72% | <b>GDA</b><br><b>3.2%</b> |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|



### Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 800g
- Marchew - 135g
- Pietruszka, korzeń - 45g
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Cebula - 120g (1 1/2 sztuki)
- Seler korzeniowy - 40g
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 90g (6 łyżeczek)
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 40g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Filety ołtucz, osusz, skrop sokiem z cytryny, oprósz solą oraz pieprzem. Odstaw pod przykryciem na około 30 minut. Marchewki, pietruszkę i seler obierz, ołtucz i pokrój w małą kostkę lub zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Papryki umyj, oczyść z nasion i białych błon i pestek, drobno pokrój. Cebule obierz i drobno posiekaj.

**KROK 2:** W rondlu rozgrzej dwie łyżki oleju, włóż rozdrobnione warzywa i mieszając smaż około 5 minut, aż zmiękną. Zalej tęstę bulionem i duś pod przykryciem kolejne 5 minut. Na koniec wymieszaj z koncentratem pomidorowym i przypraw do smaku solą oraz świeżo zmielonym pieprzem.

**KROK 3:** Filety usmaż na złotą z obu stron na dwóch łyżkach rozgrzanego oleju. Połowę warzyw ułóż na dnie żaroodpornego naczynia.

**KROK 4:** Na warstwie warzyw rozłóż filety i przykryj równomiernie pozostałymi warzywami. Wszystko następnie przykryj folią aluminiową i piecz 30 minut w temperaturze 200°C.

Smacznego!

