



## Dorsz z rusztu

★★★★★(6)

15 minut +

2 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

**459 kcal** / 1 porcję (397 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>115.64 kcal</b> 5.78%	Białko <b>14.82 g</b> 29.64%	Węglowod. <b>2.02 g</b> 0.75%	Tłuszcze <b>5.55 g</b> 7.93%	Błonnik <b>0.86 g</b> 3.44%	<b>GDA</b> <b>5.78 %</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 700g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 10g (20 szczypt)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Rozmaryn suszony - 12g (4 łyżeczki)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Dorsza optucz i osusz, skórę ponacinaj nożem. Oprósz lekko solą oraz świeżo z mielonym pieprzem. Następnie wysmaruj marynatą, czyli: oliwą z oliwek z mieszaną z sokiem z cytryny i posiekanym czosnkiem, do środka ryby włóż rozmaryn suszony lub świeży, ząbek czosnku w całości. Wstaw do lodówki na godzinę lub dłużej jeśli masz czas. Po upływie tego czasu wyjmij z lodówki na pół godziny przed grillowaniem.

**KROK 2:** Rybę wyjmij z marynaty i ułóż na kratce grilla, uprzednio posmaruj ją olejem. Grilluj rybę przez około 8 - 10 minut z każdej strony, aż ryba będzie upieczona w środku, a skórka się zarumieni.

\*Rybę podawaj podzieloną na kawałki i rozłożoną w ten sposób na talerzach. Przed samym podaniem polej ją oliwą z oliwek

Smacznego!

