



Dorsz pieczony z natką

★★★★★(8)

🕒 20 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

164 kcal / 1 porcję (125 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 131.38 kcal 6.57%	🥩 Białko 13.63 g 27.26%	🍞 Węglowod. 1.02 g 0.38%	🍷 Tłuszcze 8.29 g 11.84%	🌾 Błonnik 0.40 g 1.6%	GDA 6.57%
---	--------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dorsza optucz i osusz.

KROK 2: Rybę utóź na folii aluminiowej, skrop sokiem z cytryny i polej olejem. Możesz oprószyc solą i pieprzem. Dodaj natkę, zawiń folię i piecz w piekarniku 15 minut, w temp. 200°C.

*Podawaj z ziemniakami lub ryżem i świeżymi warzywami.

Rada: świeży filet z dorsza możesz zastąpić mrożonym

Smacznego!

