



Okoń pieczony w folii z koperkiem

★★★★★(3)

40 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

274 kcal / 1 porcję (298 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 91.79 kcal 4.59%	Białko 12.54 g 25.08%	Węglowod. 1.04 g 0.39%	Tłuszcze 1.61 g 2.3%	Błonnik 0.29 g 1.16%	GDA 4.59 %
--	------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Okoń, świeży - 200g
- Koperpek pęczek - 16g (pęczek)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 5g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Wytrawne białe wino - 75g (½ lampki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Świeżą rybę uprzednio opraw (pozbądź się łusek płetw, skrzel, wnętrzności i jeśli chcesz, również głowy), dobrze umyj pod bieżącą wodą.

KROK 2: Oprawioną rybę oprósź solą i świeżo mielonym pieprzem zewnątrz i wewnątrz. Obłóż ją dużą ilością kopru (który można też posiekać bo po upieczeniu jest bardzo smaczny). Pamiętaj by wcisnąć go też do wewnątrz. Tak samo z margaryną - małe kawałki margaryny do wewnątrz i na rybę.

KROK 3: Rybę ułóż na kawałku folii aluminiowej, następnie zakręć ją tworząc torebkę, wcześniej wlewając do środka niewielką ilość wina.

KROK 4: Pakunek ułóż na blaszce i piecz w nagrzanym do 200 st. C przez ok 25 min.

Smacznego!

