



## Pstrąg pieczony w folii

★★★★★ (9)

40 min.

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**196 kcal** / 1 porcję (124 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>157.69 kcal</b> 7.88%	Białko <b>15.86 g</b> 31.72%	Węglowod. <b>1.85 g</b> 0.69%	Tłuszcze <b>9.77 g</b> 13.96%	Błonnik <b>0.28 g</b> 1.12%	<b>GDA</b> <b>7.88 %</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Pstrąg st rumieniowy, świeży - 100g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 3g (1/2 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik rozgrzej do 180°C.**KROK 2:** Jeśli jest potrzeba oczyść rybę z płetw, ogona i ości oraz odetnij głowę. Filet umyj i osusz ręcznikiem papierowym.**KROK 3:** Z cytryny wyciśnij sok, czosnek przeciśnij przez praskę. Rybę natrzyj sokiem z cytryny, czosnkiem, pieprzem i solą.**KROK 4:** Folię aluminiową natrzyj oliwą z oliwek i utóż do niej rybę. Posyp ją pietruszką lub innymi ulubionymi ziołami (np. koperkiem) zawiń filec. Ułóż na ruszcie lub blasze w piekarniku i piecz około 30 minut.

\*Podawaj z ryżem, ziemniakami lub kaszą oraz surówką.

Smacznego!

