



Ryba po grecku "light"

★★★★★ (10)

🕒 20 minut

🍴 1 osoba

🍰 średni

Wartości odżywcze

213 kcal / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 89.93 kcal 4.5%	🍗 Białko 8.06 g 16.12%	🍞 Węglowod. 5.03 g 1.86%	🐟 Tłuszcze 4.67 g 6.67%	🌾 Błonnik 1.58 g 6.32%	GDA 4.5%
--------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------

🍳 Składniki

- Filet z mintaja, mrożony - 100g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Marchew - 45g
- Por obrany - 30g
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 26.3g (1 ⅔ łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rybę posól niewielką ilością soli, natrzyj pieprzem i ugotuj w niewielkiej ilości wody lub na parze.

KROK 2: Pora dokładnie umyj. Pokrój go razem z cebulą w piórka. Marchewkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

KROK 3: Na patelni rozgrzej olej i podsmaż cebulę i por. Następnie dodaj marchewkę. Możesz dorzucić ziele angielski i liść laurowy. Podduś warzywa z niewielką ilością wody, aż zmiękną. Ale nie rozgotuj, niech będą al dente.

KROK 4: W międzyczasie rozprowadź koncentrat pomidorowy z niewielką ilością wody i dodaj do duszonych warzyw. Pogotuj jeszcze 5 minut, spróbuj warzyw i dopraw wedle uznania.

*Rybę serwuj przykrytą warzywami, posypaną natką pietruszki z dodatkiem ryżu, kaszy lub ziemniaków.

Smacznego!

