



Dorsz w pomidorach

★★★★★(8)

20 minut

1 osoba

średni

Wartości odżywcze

221 kcal / 1 porcję (278 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 79.48 kcal 3.97%	Białko 7.98 g 15.96%	Węglowod. 3.41 g 1.26%	Tłuszcze 3.83 g 5.47%	Błonnik 0.14 g 0.56%	GDA 3.97%
--	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 120g
- Pomidory w puszcze - 120g (1/3 puszki)
- Cebula dymka - 20g (sztućka)
- Cukier - 3g (1/2 łyżeczki)
- Sos sojowy - 5g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dymkę dokładnie optucz i pokrój w plasterki (możesz użyć zwykłej cebuli i szczypiorku).

KROK 2: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż pokrojoną dymkę, około 5 minut. Dodaj pomidory z puszki, cukier i sos sojowy, całość zagotuj. Dodaj filety z dorsza (możesz je lekko oprószyć solą). Całość przykryj i gotuj około 8-10 minut.

KROK 3: Rybę układaj na talerzu na sosie (możesz udekorować pieczonymi pomidorkami), podawaj z ziemniakami, kaszą lub pieczywem.

Rada: świeży filet z dorsza możesz zastąpić mrożonym

* Jeśli chcesz, aby danie nabrało oryginalnego aromatu podczas gotowania możesz dodać gałązkę świeżego tymianku.

Smacznego!

