



## Ryba Dukana po grecku

★★★★★(2)

25 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**197 kcal** / 1 porcję (554 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>35.57 kcal</b> 1.78%	Białko <b>5.19 g</b> 10.38%	Węglowod. <b>3.78 g</b> 1.4%	Tłuszcze <b>0.47 g</b> 0.67%	Błonnik <b>1.21 g</b> 4.84%	<b>GDA</b> <b>1.78 %</b>
--	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Filet z mintaja, mrożony - 150g
- Pietruszka, korzeń - 40g
- Marchew - 50g
- Seler korzeniowy - 30g
- Cebula - 80g (szuka)
- przecier pomidorowy - 80g (1/3 szklanki)
- Bulion drobiowy z kostki rosółowej - 120g (1/2 szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Przygotuj wywar według instrukcji na opakowaniu i odmierź odpowiednią ilość.

**KROK 2:** Warzywa dokładnie umyj i obierz. Cebulę pokrój w półtalerki, warzywa zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wszystko podduś na patelni zalewając bulionem.

**KROK 3:** Rozmrożoną rybę podsmaż na natuszczonej patelni lub ugotuj na parze.

**KROK 4:** Do warzyw dodaj przecier pomidorowy oraz listek lauowy (ewentualnie ziele angielskie), gotuj jeszcze około 10 minut. Dopraw do smaku solą, pieprzem i papryką.

\*Możesz od razu podawać lub jako zimną przekąskę.

Smacznego!

