



Pstrąg pieczony z cukinią

★★★★★ (11)

30 minut

1 osoba

średni

Wartości odżywcze

435 kcal / 1 porcję (569 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 76.37 kcal 3.82%	Białko 7.69 g 15.38%	Węglowod. 2.21 g 0.82%	Tłuszcze 4.51 g 6.44%	Błonnik 0.91 g 3.64%	GDA 3.82 %
--	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Filet z pstrąga świeżego - 200g
- Sezam, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Cukinia - 250g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Kapusta pekińska - 100g (2 liście)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Filet z pstrąga i warzywa dokładnie umyj. Rybę natrzyj ziołami i skrop sokiem cytryny. Włóż do naczynia żaroodpornego razem z pokrojoną na plasterki cukinią. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez około 15-20 minut.

KROK 2: Upieczoną rybę z cukinią podawaj na liściach sałaty pekińskiej. Na koniec posyp całość podprażonym sezamem.

Smacznego!

