



## Pstrąg pieczony z cukinią

★★★★★ (11)

30 minut

1 osoba

średni

### Wartości odżywcze

**435 kcal** / 1 porcję (569 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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



### 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!

