

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Pieczony halibut z salsą z mango](#)

## Pieczony halibut z salsą z mango

★★★★★ (10)

40 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**203 kcal** / 1 porcję (364 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>55.84 kcal</b> 2.79%	Białko <b>5.33 g</b> 10.66%	Węglowod. <b>7.29 g</b> 2.7%	Tłuszcze <b>1.35 g</b> 1.93%	Błonnik <b>1.66 g</b> 6.64%	<b>GDA</b> <b>2.79 %</b>
--	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Halibut biały, świeży - 320g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 12g (12 szczypt)
- Mango - 280g (sztuka)
- Pomidor - 600g
- Cebula czerwona - 80g (2/3 sztuki)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Limonka - 100g (sztuka)
- Pieprz czarny - 12g (12 szczypt)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Papryka ostro mielona - 1.5g (1/2 łyżeczki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Rybę umyj i osusz, po czym dodaj sól i pieprz. Oprósz mięso ze wszystkich stron.

**KROK 2:** Mango umyj, obierz ze skóry. Odetnij miąższ od pestki, po czym pokrój go w zgrabną kostkę. Pomidory zalej na minutę wrzątkiem, odcedź i przelej zimną wodą. Zdejmij skórkę, pokrój horyzontalnie na pół i usuń pestki, sam miąższ pokrój w kostkę i wymieszaj z mango.

**KROK 3:** Cebulę obierz, drobno posiekaj i wymieszaj z mango oraz pomidorami.

Natkę pietruszki umyj, osusz i drobno posiekaj, dodaj do warzyw. Sok z jednej limonki dodaj do salsy. Dokładnie ją wymieszaj i dopraw do smaku solą, pieprzem i odrobiną ostrej papryki.

**KROK 4:** Czosnek obierz, drobno posiekaj i wymieszaj z łyżką oliwy z oliwek. Przygotowaną miksturą posmaruj filety z halibuta i układaj je na blaszce do pieczenia. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz przez około 20 minut.

**KROK 5:** Po upieczeniu, przełóż rybę na talerze, a następnie nałóż na jego górę przygotowaną salsę.

\*Rybę podawaj z zieloną fasolą szparogową ugotowaną na parze i ryżem brązowym lub basmati.

Smacznego!

