Dorsz z rusztu

★★★★★★(6)

15 minut + | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

459 kcal / 1 porcję (397 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
115.64 kcal	**14.82 g**	**2.02 g**	**5.55 g**	**0.86 g**	**5.78 %**
5.78%	29.64%	0.75%	7.93%	3.44%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 700g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 10g (20 szczypt)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Rozmaryn suszony - 12g (4 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dorsza opłucz i osusz, skórę ponacinaj nożem. Oprósz lekko solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Następnie wysmaruj marynatą, czyli: oliwą z oliwek zmieszaną z sokiem z cytryny i posiekanym czosnkiem, do środka ryby włóż rozmaryn suszony lub świeży, ząbek czosnku w całości. Wstaw do lodówki na godzinę lub dłużej jeśli masz czas. Po upływie tego czasu wyjmij z lodówki na pół godziny przed grillowaniem.

KROK 2: Rybę wyjmij z marynaty i ułóż na kratce grilla, uprzednio posmaruj ją olejem. Grilluj rybę przez około 8 - 10 minut z każdej strony, aż ryba będzie upieczona w środku, a skórka się zarumieni.

*Rybę podawaj podzieloną na kawałki i rozłożoną w ten sposób na talerzach. Przed samym podaniem polej ją oliwą z oliwek

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję