



## Dorsz pieczony z natką

★★★★★(8)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**164 kcal** / 1 porcję (125 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>131.38 kcal</b> 6.57%	Białko <b>13.63 g</b> 27.26%	Węglowod. <b>1.02 g</b> 0.38%	Tłuszcze <b>8.29 g</b> 11.84%	Błonnik <b>0.40 g</b> 1.6%	<b>GDA</b> <b>6.57%</b>
---------------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Dorsza optucz i osusz.**KROK 2:** Rybę ułóż na folii aluminiowej, skrop sokiem z cytryny i polej olejem. Możesz oprószyć solą i pieprzem. Dodaj natkę, zawiń folię i piecz w piekarniku 15 minut, w temp. 200°C.

\*Podawaj z ziemniakami lub ryżem i świeżymi warzywami.

**Rada:** świeży filet z dorsza możesz zastąpić mrożonym

Smacznego!

