



Pstrąg pieczony w folii

★★★★★ (9)

40 min.

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

196 kcal / 1 porcję (124 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 157.69 kcal 7.88%	Białko 15.86 g 31.72%	Węglowod. 1.85 g 0.69%	Tłuszcze 9.77 g 13.96%	Błonnik 0.28 g 1.12%	GDA 7.88 %
---	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Pstrąg sturmienny, świeży - 100g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 3g (1/2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180°C.**KROK 2:** Jeśli jest potrzeba oczyść rybę z płetw, ogona i ości oraz odetnij głowę. Filet umyj i osusz ręcznikiem papierowym.**KROK 3:** Z cytryny wyciśnij sok, czosnek przeciśnij przez praskę. Rybę natrzyj sokiem z cytryny, czosnkiem, pieprzem i solą.**KROK 4:** Folię aluminiową natrzyj oliwą z oliwek i ułóż do niej rybę. Posyp ją pietruszką lub innymi ulubionymi ziołami (np. koperkiem) zawiń filec. Ułóż na ruszcie lub blasze w piekarniku i piecz około 30 minut.

*Podawaj z ryżem, ziemniakami lub kaszą oraz surówką.

Smacznego!

