



Dorsz pieczony z natką

★★★★★(8)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

164 kcal / 1 porcję (125 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* 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!

