Ryba po grecku BG

★★★★☆☆ (5)

30 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

210 kcal / 1 porcję (234 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
89.90 kcal	**8.36** g	**4.84** g	**4.81** g	**1.56** g	**4.5** %
4.5%	16.72%	1.79%	6.87%	6.24%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Filet z mintaja, mrożona kostka - 100g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Marchew - 45g
- Por obrany - 30g
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 22.5g (1 ½ łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jajko roztrzep z niewielką ilością soli i pieprzu.

KROK 2: Filet posól i posyp pieprzem. Na patelnię wlej połowę oleju i usmaż rybę z obu stron na złoty kolor.

KROK 3: Cebulę i pora opłucz i oczyść. Pokrój w piórka.

KROK 4: Marchewkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Na patelni rozgrzej pozostały olej i podsmaż cebulę i pora. Następnie dodaj marchewkę. Możesz dorzucić ziele angielski i liść laurowy. Podduś warzywa z niewielką ilością wody, aż zmiękną. Ale nie rozgotują (niech będą al dente).

KROK 5: W międzyczasie rozprowadź koncentrat pomidorowy z niewielką ilością wody i dodaj do duszonych warzyw. Pogotuj jeszcze 5 minut, spróbuj warzyw i dopraw solą i pieprzem wedle uznania.

*Usmażone filety serwuj przykryte warzywami, posypane natką pietruszki. Ryba po grecku najlepiej smakuje z dodatkiem ryżu, kaszy lub ziemniaków.

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