Dorsz w sosie słodko - kwaśnym z warzywami

(5)

30 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

359 kcal / 1 porcję (367 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
97.71 kcal	**8.83** g	**9.30** g	**3.24** g	**1.68** g	**4.89** %
4.89%	17.66%	3.44%	4.63%	6.72%	

Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Kukurydza, konserwowa - 30g (2 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeli - 12g (łyżeczka)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 30g (2 łyżeczki)
- Fasola czerwona, konserwowa - 40g (2 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rybę dokładnie umyj pod bieżącą wodą i oprósz niewielką ilością soli i pieprzu.

KROK 2: Na rozgrzanym oleju podsmaż posiekany czosnek i pokrojoną w piórka cebulę.

KROK 3: Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę oraz ananasa. Podlej odrobiną wody (według uznania).

KROK 4: Gdy warzywa zmiękną, dodaj odsączoną kukurydzę i fasolę, następnie koncentrat pomidorowy i miód.

KROK 5: Do tak przygotowanych warzyw dodaj dorsza i duś wszystko przez ok. 15 minut. Na koniec udekoruj potrawę posiekaną natką pietruszki.

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