

Dorsz z zieloną pietruszką

danie białkowe

filet z dorsza – 150g

pęczek natki pietruszki

ząbek czosnku

2 łyżki oleju

sok z cytryny

Salata rukola lub lodowa

Filety rybne opłukać i osuszyć. Natkę pietruszki drobno posiekać, obrany czosnek przecisnąć przez praskę i wymieszać w misce z olejem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Połowę sosu wlać do naczynia żaroodpornego, ułożyć w nim rybę, polać resztą sosu i wstawić na około godzinę do lodówki. Następnie piec około 20 minut w temperaturze 180° C. Podać z makaronem ryżowym i sałatą bądź innymi warzywami. Na wieczorny posiłek proponuję rybę z warzywami, ale bez makaronu.

Wartość energetyczna 1 porcji - 161 kcal

Węglowodany – 0g

Białko – 26,5g

Tłuszcz – 6,03g

