

Zapiekanka z ryżu

(2 porcje) – danie białkowo-węglowodanowe

Jedna paczka ugotowanego ryżu bosmati lub brązowego – 100g

1 jajko

Marchew - 50g

Cebula - 50g

Cukinia - 50g

Seler naciowy - 50 g

Dorsz - 300 g

Sos

Sok pomidorowy - 150 ml

Pomidor - 100 g

Natka pietruszki

Koper

Warzywa kroimy w cieniutkie paseczki, podsmażamy na patelni aż zmiękną. Następnie dodajemy kawałki ryby i chwile podsmażamy. Do wcześniej ugotowanego ryżu dodajemy ostudzone warzywa, jajko i wszystko dokładnie mieszamy. Wykładamy do formy i pieczemy w 180 stopniach C około 15-25 minut.

Sos

Pomidory parzymy w gorącej wodzie, ściągamy skórkę, wykrawamy gniazda i kroimy pomidora w kostkę. Pomidory wraz z czosnkiem wyciśniętym przez praskę i sokiem pomidorowym podsmażamy na patelni posmarowanej ręcznikiem papierowym nasączonym oliwą z oliwek. Dusimy aż sos zgęstnieje. Na koniec dodajemy koper i natkę pietruszki.

Wartość energetyczna 1 porcji – 403 kcal

Węglowodany – 44,43

Białko – 38,68

Tłuszcz – 7,02

