



Cytrusowy pstrąg z grilla

★★★★★ (11)



15 minut + 1



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

249 kcal / 1 porcję (166 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

149.97 kcal

7.5%



Białko

16.94 g

33.88%



Węglowod.

1.32 g

0.49%



Tłuszcze

8.72 g

12.46%



Błonnik

0.26 g

1.04%

GDA

7.5%



Składniki

- Filet z pstrąga świeżego - 150g
- Cytryna - 10g (plaster)
- Imbir korzeń - 5g
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cytrynę dokładnie umyj i razem z imbirem pokrój na plasterki. Obłóż nimi filet z pstrąga. Dopraw rybę solą i białym pieprzem. Włóż na godzinę do lodówki.

KROK 2: Wyjmij rybę z lodówki, zdejmij cytrynę i imbir. Pstrąga smaż na patelni teflonowej, natłuszczonej lub grillu elektrycznym, aż ryba nie będzie surowa.

*Najlepiej smakuj podany z sosem jogurtowo-czosnkowym.

Smacznego!

