



Pstrąg pieczony z cukinią

★★★★★ (11)



30 minut



1 osoba



Średni

Wartości odżywcze

435 kcal / 1 porcję (569 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

76.37 kcal

3.82%



Białko

7.69 g

15.38%



Węglowod.

2.21 g

0.82%



Tłuszcze

4.51 g

6.44%



Błonnik

0.91 g

3.64%

GDA

3.82 %



Składniki

- Filet z pstrąga świeżego - 200g
- Sezam, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Cukinia - 250g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Kapusta pekińska - 100g (2 liście)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Filet z pstrąga i warzywa dokładnie umyj. Rybę natrzyj ziołami i skrop sokiem cytryny. Włóż do naczynia żaroodpornego razem z pokrojoną na plasterki cukinią. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez około 15-20 minut.

KROK 2: Upieczoną rybę z cukinią podawaj na liściach sałaty pekińskiej. Na koniec posyp całość podprażonym sezamem.

Smacznego!

