



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

97.71 kcal

4.89%



Białko

8.83 g

17.66%



Węglowod.

9.30 g

3.44%



Tłuszcze

3.24 g

4.63%



Błonnik

1.68 g

6.72%

GDA

4.89 %



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 pszczeni - 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!

