



Marynowany łosoś w oliwie z pieprzem cytrynowym

★★★★★ (9)



25 minut +



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

629 kcal / 1 porcję (299 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
210.24 kcal
10.51%

Białko
13.78 g
27.56%

Węglowod.
2.83 g
1.05%

Tłuszcze
15.87 g
22.67%

Błonnik
0.52 g
2.08%

GDA
10.51%



Składniki

- Łosoś świeży, filet - 400g
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 18g (6 łyżeczek)
- Cytryna - 90g (9 plasterków)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Koperek siekany - 32g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1.5g (3 szczypty)
- Pieprz cytrynowy - 2g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rybę dokładnie umyj pod bieżącą wodą. Następnie osusz ją i oprósź solą.

KROK 2: Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki marynaty: oliwę, sok z cytryny, czosnek, koperek oraz pieprz cytrynowy.

KROK 3: Natrzyj marynatą rybę i zapakowaną w szczelne opakowanie, umieść w lodówce na całą noc.

KROK 4: Gotową rybę przełóż na papier do pieczenia, obtóż plasterkami cytryny i piecz w 180 stopniach C przez 20 minut.

Smacznego!

