



Pieczony halibut z salsą z mango

★★★★★ (10)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

203 kcal / 1 porcję (364 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
55.84 kcal
2.79%

Białko
5.33 g
10.66%

Węglowod.
7.29 g
2.7%

Tłuszcze
1.35 g
1.93%

Błonnik
1.66 g
6.64%

GDA
2.79%



Składniki

- Halibut biały, świeży - 320g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 12g (12 szczypt)
- Mango - 280g (sztuka)
- Pomidor - 600g
- Cebula czerwona - 80g (2/3 sztuki)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Limonka - 100g (sztuka)
- Pieprz czarny - 12g (12 szczypt)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (1/2 łyżeczki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rybę umyj i osusz, po czym dodaj sól i pieprz. Oprósz mięso ze wszystkich stron.

KROK 2: Mango umyj, obierz ze skóry. Odetnij miąższ od pestki, po czym pokrój go w zgrabną kostkę. Pomidory zalej na minutę wrzątkiem, odcedź i przelej zimną wodą. Zdejmij skórkę, pokrój horyzontalnie na pół i usuń pestki, sam miąższ pokrój w kostkę i wymieszaj z mango.

KROK 3: Cebulę obierz, drobno posiekaj i wymieszaj z mango oraz pomidorami.

Natkę pietruszki umyj, osusz i drobno posiekaj, dodaj do warzyw. Sok z jednej limonki dodaj do salsy. Dokładnie ją wymieszaj i dopraw do smaku solą, pieprzem i odrobiną ostrej papryki.

KROK 4: Czosnek obierz, drobno posiekaj i wymieszaj z łyżką oliwy z oliwek. Przygotowaną miksturą posmaruj filety z halibuta i układaj je na blaszce do pieczenia. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz przez około 20 minut.

KROK 5: Po upieczeniu, przełóż rybę na talerze, a następnie nałóż na jego górę przygotowaną salsę.

*Rybę podawaj z zieloną fasolą szparagową ugotowaną na parze i ryżem brązowym lub basmati.

Smacznego!

