



Dorsz w jarzynach

★★★★★ (6)



50 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

308 kcal / 1 porcję (482 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

64.00 kcal

3.2%



Białko

7.72 g

15.44%



Węglowod.

3.83 g

1.42%



Tłuszcze

2.56 g

3.66%



Błonnik

1.18 g

4.72%

GDA

3.2%



Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 800g
- Marchew - 135g
- Pietruszka, korzeń - 45g
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Cebula - 120g (1 ½ sztuki)
- Seler korzeniowy - 40g
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 90g (6 łyżeczek)
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Sok cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 40g
- Sól obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Filety opłucz, osusz, skrop sokiem z cytryny, oprósz solą oraz pieprzem. Odstaw pod przykryciem na około 30 minut. Marchewki, pietruszkę i seler obierz, opłucz i pokrój w małą kostkę lub zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Papryki umyj, oczyść z nasion i białych błon i pestek, drobno pokrój. Cebule obierz i drobno posiekaj.

KROK 2: W rondlu rozgrzej dwie łyżki oleju, włóż rozdrobnione warzywa i mieszając smaż około 5 minut, aż zmiękną. Zalej następnie bulionem i duś pod przykryciem kolejne 5 minut. Na koniec wymieszaj z koncentratem pomidorowym i przypraw do smaku solą oraz świeżo zmielonym pieprzem.

KROK 3: Filety usmaż na złoto z obu stron na dwóch łyżkach rozgrzanego oleju. Połowę warzyw ułóż na dnie żaroodpornego naczynia.

KROK 4: Na warstwie warzyw rozłóż filety i przykryj równomiernie pozostałymi warzywami. Wszystko następnie przykryj folią aluminiową i piecz 30 minut w temperaturze 200°C.

Smacznego!

