



Dorsz z rusztu

★★★★★(6)



15 minut +



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

459 kcal / 1 porcję (397 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

115.64 kcal

5.78%



Białko

14.82 g

29.64%



Węglowod.

2.02 g

0.75%



Tłuszcze

5.55 g

7.93%



Błonnik

0.86 g

3.44%

GDA

5.78%



Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 700g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 10g (20 szczypt)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sok cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Rozmaryn suszony - 12g (4 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dorsza optucz i osusz, skórę ponacinaj nożem. Oprósz lekko solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Następnie wysmaruj marynatą, czyli: oliwą z oliwek zmieszana z sokiem z cytryny i posiekanym czosnkiem, do środka ryby włóż rozmaryn suszony lub świeży, ząbek czosnku w całości. Wstaw do lodówki na godzinę lub dłużej jeśli masz czas. Po upływie tego czasu wyjmij z lodówki na pół godziny przed grillowaniem.

KROK 2: Rybę wyjmij z marynaty i ułóż na kratce grilla, uprzednio posmaruj ją olejem. Grilluj rybę przez około 8 - 10 minut z każdej strony, aż ryba będzie upieczona w środku, a skórka się zarumieni.

*Rybę podawaj podzieloną na kawałki i rozłóżoną w ten sposób na talerzach. Przed samym podaniem polej ją oliwą z oliwek

Smacznego!

