



Pstrąg pieczony w folii

★★★★★ (9)



40 min.



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

196 kcal / 1 porcję (124 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

157.69 kcal

7.88%



Białko

15.86 g

31.72%



Węglowod.

1.85 g

0.69%



Tłuszcze

9.77 g

13.96%



Błonnik

0.28 g

1.12%

GDA**7.88 %**

Składniki

- Pstrąg strumieniowy, świeży - 100g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 3g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180°C.**KROK 2:** Jeśli jest potrzeba oczyść rybę z płetw, ogona i ości oraz odetnij głowę. Filet umyj i osusz ręcznikiem papierowym.**KROK 3:** Z cytryny wyciśnij sok, czosnek przeciśnij przez praskę. Rybę natrzyj sokiem z cytryny, czosnkiem, pieprzem i solą.**KROK 4:** Folię aluminiową natrzyj oliwą z oliwek i ułóż do niej rybę. Posyp ją pietruszką lub innymi ulubionymi ziołami (np. koperkiem) zawiń fileć. Ułóż na ruszcie lub blasze w piekarniku i piecz około 30 minut.

*Podawaj z ryżem, ziemniakami lub kaszą oraz surówką.

Smacznego!

