



Dorsz z sosem pomidorowym

★★★★★(8)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

221 kcal / 1 porcję (258 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 85.85 kcal 4.29%	Białko 7.18 g 14.36%	Węglowod. 5.19 g 1.92%	Tłuszcze 4.10 g 5.86%	Błonnik 0.13 g 0.52%	GDA 4.29%
--	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100g
- Pomidory w puszcze - 120g (1/3 puszki)
- Cebula dymka - 20g (sztućka)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dymkę dokładnie optucz i pokrój w plasterki (możesz użyć zwykłej cebuli i szczypiorku).

KROK 2: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż pokrojoną dymkę, około 5 minut. Dodaj pomidory z puszki i cukier, całość zagotuj. Dodaj filety z dorsza (możesz je lekko oprószyć solą i roz tartym w palcach tymiankiem). Całość przykryj i gotuj około 8-10 minut.

KROK 3: Rybę układaj na talerzu na sosie (możesz udekorować pieczonymi pomidorkami), podawaj z ziemniakami, kaszą lub pieczywem.

Rada: świeży filet z dorsza możesz zastąpić mrożonym

* Jeśli chcesz, aby danie nabrało oryginalnego aromatu podczas gotowania możesz dodać gałązkę świeżego tymianku.

Smacznego!

