Dorsz z sosem pomidorowym

★★★★★☆ (8)

20 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

221 kcal / 1 porcję (258 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100g
- Pomidory w puszce - 120g (⅓ puszki)
- Cebula dymka - 20g (sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dymkę dokładnie opłucz 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 roztartym 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję