



## Dorada pieczona z czosnkiem

★★★★★ (12)

50 minut +

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**499 kcal** / 1 porcję (284 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>175.78 kcal</b> 8.79%	Białko <b>17.67 g</b> 35.34%	Węglowod. <b>3.28 g</b> 1.21%	Tłuszcze <b>10.46 g</b> 14.94%	Błonnik <b>0.30 g</b> 1.2%	<b>GDA</b> <b>8.79 %</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Ryba Dorada - 470g (2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Sos sojowy bezglutenowy - 15g (1 ½ łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Musztarda - 40g (2 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Dorady optucz dokładnie i osusz. Na jednym boku zrób po 3 nacięcia nożem. Ryby oprósz solą morską, w środku i na zewnątrz. Połóż na talerzu, skrop sosem sojowym, 2 łyżkami oliwy i sokiem z cytryny. Dokładnie nanieś powstającą mieszankę na ryby.

**KROK 2:** Do środka ryby włóż po połowce ząbka czosnku, po łyżeczce musztardy oraz po około 1/3 łyżeczki drobno pokruszonego lub mielonego kolorowego pieprzu. Odstaw na około 1/2 - 1 godzinę.

**KROK 3:** Piekarnik nagrzej do 250 stopni (góra i dół bez termoobiegu). Dorady ułóż w naczyniu żaroodpornym naciętym bokiem do góry, polej resztą marynaty z talerza, bok z nacięciami z grubsza posmarować roztopionym masłem klarowanym.

**KROK 4:** Wstaw do piekarnika i piecz przez 15 minut. Na koniec pieczenia możesz na minutę włączyć grill aby skórka miejscami się zrumieniła.

\*Podawać z kolendrą, ostrą papryką i cząstkami cytryny lub limonki.

Smacznego!

