



Marynowany łosoś w oliwie z pieprzem cytrynowym

★★★★★ (9)

25 minut +

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

629 kcal / 1 porcję (299 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 210.24 kcal 10.51%	Białko 13.78 g 27.56%	Węglowod. 2.83 g 1.05%	Tłuszcze 15.87 g 22.67%	Błonnik 0.52 g 2.08%	GDA 10.51%
--	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Łosoś świeży, filet - 400g
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Sok z cytryny - 18g (6 łyżeczek)
- Cytryna - 90g (9 plasterów)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Koperek siekany - 32g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1.5g (3 szczypty)
- Pieprz cytrynowy - 2g (4 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rybę dokładnie umyj pod bieżącą wodą. Następnie osusz ją i oprósź solą.

KROK 2: Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki marynaty: oliwę, sok z cytryny, czosnek, koperek oraz pieprz cytrynowy.

KROK 3: Natrzyj marynatą rybę i zapakowaną w szczelne opakowanie, umieść w lodówce na całą noc.

KROK 4: Gotową rybę przełóż na papier do pieczenia, obtóź plasterkami cytryny i piecz w 180 stopniach C przez 20 minut.

Smacznego!

