



Dorsz w jarzynach

★★★★★(6)

50 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

308 kcal / 1 porcję (482 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 64.00 kcal 3.2%	Białko 7.72 g 15.44%	Węglowod. 3.83 g 1.42%	Tłuszcze 2.56 g 3.66%	Błonnik 1.18 g 4.72%	GDA 3.2%
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------



Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 800g
- Marchew - 135g
- Pietruszka, korzeń - 45g
- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Cebula - 120g (1 1/2 sztuki)
- Seler korzeniowy - 40g
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 90g (6 łyżeczek)
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 40g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Filety ołucz, osusz, skrop sokiem z cytryny, oprósz solą oraz pieprzem. Odstaw pod przykryciem na około 30 minut. Marchewki, pietruszkę i seler obierz, ołucz i pokrój w małą kostkę lub zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Papryki umyj, oczyść z nasion i białych błon i pestek, drobno pokrój. Cebule obierz i drobno posiekaj.

KROK 2: W rondlu rozgrzej dwie łyżki oleju, włóż rozdrobnione warzywa i mieszając smaż około 5 minut, aż zmiękną. Zalej je następnie bulionem i duś pod przykryciem kolejne 5 minut. Na koniec wymieszaj z koncentratem pomidorowym i przypraw do smaku solą oraz świeżo zmielonym pieprzem.

KROK 3: Filety usmaż na złotą z obu stron na dwóch łyżkach rozgrzanego oleju. Połowę warzyw ułóż na dnie żaroodpornego naczynia.

KROK 4: Na warstwie warzyw rozłóż filety i przykryj je równomiernie pozostałymi warzywami. Wszystko następnie przykryj folią aluminiową i piecz 30 minut w temperaturze 200°C.

Smacznego!

