



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Dorsz, filety po grecku



Dorsz, filety po grecku

★★★★★(2)

🕒 60 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

236 kcal / 1 porcję (444 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------|
| 🔥 Kaloryczność 53.10 kcal 2.66% | 🥩 Białko 5.97 g 11.94% | 🍞 Węglowod. 5.47 g 2.03% | 🐟 Tłuszcze 1.41 g 2.01% | 🌾 Błonnik 1.48 g 5.92% | GDA 2.66% |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 800g
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 30g (3 łyżki stołowe)
- Marchew - 500g
- Seler korzeniowy - 100g
- Pietruszka, korzeń - 150g
- Cebula - 55g (2/3 sztuki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 105g (7 łyżeczek)
- Por - 130g (1/2 sztuki)
- Woda ciepła - 720g (3 szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Liść laurowy - 0.5g (sztuka)
- Papryka słodka mielona - 1.5g (1/2 łyżeczki)
- Bazylia suszona - 2g (1/2 łyżeczki)
- Oregano - 1g (1/2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 0.5g (1/2 szczypty)
- Mąka pszenna, typ 500 - 65g (1/2 szklanki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rybę rozmroź (jeśli była mrożona) i bardzo dokładnie umyj i osusz papierowymi ręcznikami. Pokrój na kawałki, posyp solą, pieprzem, odtóż.

KROK 2: Marchewkę, pietruszkę i seler zetrzyj na jarzynowej tarce o grubych oczkach. Przełóż do garnka i zalej wrzącą wodą, posól ją. Gotuj przez 15 - 20 minut pod uchyloną pokrywką. Pod koniec tego czasu dodaj ziele angielskie i listek laurowy.

KROK 3: W czasie, gdy gotują się warzywa możesz usmażyć rybę: obtocz ją w mące i smaź partiami na złotą na rozgrzanym oleju.

KROK 4: Odlej trochę wywaru (około pół szklanki) i rozmieszaj w nim koncentrat pomidorowy. Cebulę i por pokrój w półplasterki i zeszklij na oleju, dodaj ugotowane warzywa i koncentrat, wymieszaj dokładnie i zagotuj.

KROK 5: Dopraw do smaku. Gorące warzywa połóż na usmażonej rybie. Schłodź w lodówce.

*Najlepiej przygotuj rybę z wyprzedzeniem, aby potrawa nabrała smaku.

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

