

Dorsz nadziewany koprem włoskim

Pyszne danie rybne. Unikalny smak dorsza uzupełniamy koprem włoskim. Tym razem robimy z niego nadzienie, które następnie owijamy w filety.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut (w tym 35 minut pieczenia)

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 szklanka jogurtu naturalnego
kilkanaście listków kopru włoskiego, posiekanych
1 łyżeczka soku z cytryny
1 łyżeczka szczypiorku, posiekanego
1/8 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki pieprzu
2 łodygi selera naciowego, posiekane
1/2 cebuli, posiekanej
2-4 łyżki oleju
4 szklanki grzaneczek sałatkowych
1 szklanka wywaru drobiowego

2 jajka, roztrzepane
4 filety z dorsza lub flądry (ok. 700 g)
1 cytryna, pokrojona

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce nieco kopru z jogurtem, sokiem z cytryny, szczypiorkiem, solą i pieprzem. Przykryć sos i wstawić na 2 godziny do lodówki.

2) Rozgrzać olej na patelni. Podsmażyć seler naciowy i cebulę. Zdjąć z ognia. Dodać grzaneczki, wywar, jajka i resztę kopru. Nałożyć nadzienie na filety i zrolować je.

3) Przełożyć do nasmarowanego naczynia żaroodpornego. Przykryć roladki plasterkami cytryny. Piec 30–35 minut w temperaturze 180°C, aż ryba, nakłuwana widelcem, będzie się dzieliła na części. Podawać z sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 476 kcal, 15 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 193 mg cholesterolu, 869 mg sodu, 47 g węglowodanów, 4 g błonnika, 42 g białka