Dorsz z kolendrą i limonką

Pieczony filet z dorsza z dodatkiem świeżej kolendry to pyszna propozycja obiadowa, którą szybko przygotujesz.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

4 filety z dorsza lub łupacza (ok. 900 g)
1/4 łyżeczki pieprzu
1 łyżka suszonej cebuli
1 ząbek czosnku, posiekany
1 łyżka oliwy z oliwek
1 i 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1/4 szklanki świeżej kolendry, posiekanej
2 limonki, pokrojone w cienkie plasterki
2 łyżki masła, roztopionego

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć filety na kawałkach folii aluminiowej. Oprószyć pieprzem. Podsmażyć w rondlu cebulę i czosnek na oliwie. Dodać

kmin rzymski.

2) Nałożyć cebulę na filety, posypać kolendrą. Przykryć plasterkami limonki. Skropić masłem.

3) Zawinąć filety w folię. Ułożyć na blasze. Piec 35–40 minut w temperaturze 190°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 131 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 51 mg cholesterolu, 91 mg sodu, 2 g węglowodanów, 1 g błonnika, 18 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock