

Dorsz zapiekany z ziemniakami i pomidorami

Posiłek jest wyjątkowo zdrowy dla serca, ponieważ zawiera pełne witamin warzywa i chudą rybę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

58 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g czerwonych ziemniaków, nieobrane, pokrojonych w grube plasterki, a następnie na ćwiartki

1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie talarki

1 łyżka oliwy z oliwek

1/2 łyżeczki soli

4 dojrzałe pomidory, bez nasion, pokrojone w grubą kostkę

3 ząbki czosnku, wyciśnięte

1/2 łyżeczki suszonego oregano

75 g rukoli

500 g steków z dorsza, lucjana lub innej ryby o zwartym, białym mięsie, pokrojonych na kawałki wielkości 5 cm

mielony czarny pieprz, do smaku

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Wymieszać w naczyniu do zapiekania ziemniaki z cebulą, oliwą i połową soli.
- 2) Piec je 20 minut; zamieszać w połowie pieczenia.
- 3) Dodać pomidory, czosnek i oregano, wymieszać. Ułożyć warstwę rukoli, a na wierzchu rybę. Posypać pieprzem i resztą soli.
- 4) Piec filety 15–18 minut, przykryte folią aluminiową, aż będą gotowe. Ułożyć, wraz z warzywami, na talerzach, połączyć sosem, który się wytworzy podczas pieczenia.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 237 kcal, 25 g białka, 4 g tłuszczów, 0,5 g tłuszczów nasyconych, 26 g węglowodanów, 3 g błonnika, 0,8 g soli