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, nieobranych, 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, polać 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

Źródło zdjęcia: Shutterstock