Filety rybne z krabami

Tak przygotowana ryba ma ciekawy smak bez konieczności stosowania dodatkowych przypraw i ziół.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 filety z soli, gardłosza atlantyckiego lub dorsza (po 170 g każdy)
175 g mięsa krabów z puszki lub tyle samo posiekanych paluszków krabowych
60 g parmezanu, tartego
1/2 szklanki majonezu
1 łyżeczka soku z cytryny
słodka papryka, do posypania
30 g migdałów w słupkach, uprażonych

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć filety do nasmarowanego naczynia żaroodpornego. Piec około 20 minut w temperaturze 180°C.

2) Wymieszać w misce mięso kraba z parmezanem, majonezem i sokiem z cytryny.

3) Nałożyć sos krabowy na filety. Wstawić na 5 minut do piekarnika, aż sos się przyrumieni. Posypać papryką i migdałami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 457 kcal, 31 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 90 mg cholesterolu, 585 mg sodu, 2 g węglowodanów, 1 g błonnika, 40 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock