

# Filety z suma po kreołsku

Sum z grilla podany z sosem jogurtowym to lekki, ale jednocześnie pożywny posiłek.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

3 łyżki chudego jogurtu naturalnego  
2 łyżki cebuli, drobno posiekanej  
1 łyżka majonezu beztłuszczowego  
1 łyżka musztardy dijon  
1 łyżka keczupu  
1/2 łyżeczki tymianku  
1/4 łyżeczki skórki otartej z cytryny  
1 łyżeczka papryki  
1/2 łyżeczki suszonej cebuli  
1/4 łyżeczki soli  
1/8 łyżeczki pieprzu kajeńskiego  
4 filety z suma (po 110 g każdy)  
4 części cytryny

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Wymieszać w misce jogurt z cebulą, majonezem, musztardą, keczupem, tymiankiem i skórką z cytryny. Przykryć i wstawić do lodówki.

2) W innej misce wymieszać paprykę z suszoną cebulą, solą i pieprzem kajeńskim. Natrzeć filety.

3) Piec rybę na grillu, po 5–6 minut z każdej strony. Podawać z cytryną i sosem jogurtowym.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 182 kcal, 9 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 54 mg cholesterolu, 382 mg sodu, 5 g węglowodanów, 1 g błonnika, 19 g białka