Filety z suma po kreolsku

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 cząstki 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

Źródło zdjęcia: Shutterstock