Gardłosz atlantycki z cytryną i sosem sojowym

Gardłosza można zastąpić dorszem. Będzie równie pyszny zamarynowany w ten sposób.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/4 szklanki soku z cytryny
1/4 szklanki sosu sojowego
1 łyżka cukru
1/2 łyżeczki imbiru
4 filety z gardłosza atlantyckiego
1/2 łyżeczki pieprzu cytrynowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w torebce foliowej sok z cytryny z sosem sojowym, cukrem i imbirem. Włożyć rybę i obtoczyć ją w marynacie. Umieścić torebkę na 30 minut w lodówce.

2) Odsączyć rybę z marynaty. Włożyć do nasmarowanej brytfanny. Posypać pieprzem cytrynowym. Piec 15 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 124 kcal, 1 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 34 mg cholesterolu, 258 mg sodu, 1 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 25 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock