

# Łosoś pieczony w pergaminie

W tym przepisie łososia możesz zastąpić tuńczykiem lub białą rybą o zwartym, sprężystym mięsie.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

2 filety świeżego łososia (175 g każdy)  
1 cytryna, pokrojona w cienkie plasterki  
3–4 gałązki tymianku  
2 łyżki kaparów, opłukanych i odcisniętych  
2 łyżki posiekanej natki pietruszki  
2 łyżeczki oliwy  
sól, do smaku  
świeżo zmielony czarny pieprz  
kawałek bagietki (długości 15 cm)  
2 łyżeczki masła  
1 ząbek czosnku, starty  
250 g pomidorków koktajlowych

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Nagrzej piekarnik do 200°C. Wytnij z papieru do pieczenia 2 kwadraty o boku 30 cm. Wyłóż nimi blachę.

2) Połóż po kawałku łososia na środku każdego pergaminowego kwadratu. Na wierzchu rozłóż plasterki cytryny, gałązki tymianku, kapary i natkę pietruszki. Skrop rybę oliwą, a następnie posyp solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

3) Ostrożnie zawiń filety w papier. Obie paczuszki owiń folią aluminiową.

4) Przekrój bagietkę wzdłuż na pół. Wymieszaj masło z czosnkiem i posmaruj nim obie połówki. Zawiń każdą szczelnie w folię aluminiową.

5) Połóż filety, bagietkę na blasze. Piecz 20 minut, jeśli ryba ma być średnio wypieczona, lub 25, jeśli wolisz dobrze wypieczoną. Podawaj z sałatą i pomidorkami.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 PORCJA zawiera 584 kcal, 42 g białka, 26 g tłuszczu (w tym 8 g tłuszczów nasyconych), 44 g węglowodanów (w tym 7 g cukru), 6 g błonnika, 900 mg sodu