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 odciśniętych
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

Źródło zdjęcia: Shutterstock