

Łosoś smażony ze szpinakiem

W przepisie zamiast łososia można z powodzeniem wykorzystać inną, ulubioną rybę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

20 miniaturowych marchewek
4 łyżeczki oleju
1 cebula, pokrojona w plasterki
2 filety z łososia (po 170 g każdy)
340 g świeżego, drobnego szpinaku
1/4 szklanki białego octu winnego
po 1/2 łyżeczki cukru i soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na patelni. Smażyć marchewki metodą stir-fry (cały czas mieszając), aż zmiękną. Podsmażyć cebulę. Włożyć rybę i smażyć po 3 minuty z każdej strony. Wyjąć ją z patelni.

2) Podsmażyć szpinak. Włożyć rybę z powrotem na patelnię. Skropić octem, posypać cukrem i solą.

3) Przykryć i dusić 5 minut. Przełożyć na podgrzany półmisek. Połączyć sosem z patelni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 397 kcal, 23 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 80 mg cholesterolu, 280 mg sodu, 17 g węglowodanów, 6 g błonnika, 32 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock