

Łosoś w panierce z orzechów pekan

Łosoś to ryba, która zawiera bardzo dużo kwasów omega-3, a w połączeniu z panierką z orzechów dostarczy jeszcze więcej wartości odżywczych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 filety z łososia (po 170 g każdy)
2 szklanki mleka
100 g orzechów pekan, drobno posiekanych
60 g mąki
50 g brązowego cukru
2 łyżeczki soli ziołowej
2 łyżeczki pieprzu
3 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć filety do torebki foliowej. Wlać mleko, zamknąć torebkę. Odłożyć na 10 minut, po czym odsączyć filety z mleka.

2) Wymieszać w misce orzechy z mąką, brązowym cukrem, solą ziołową i pieprzem. Obtoczyć filety w panierce.

3) Rozgrzać olej na patelni, obrumienić filety. Przełożyć do nasmarowanego naczynia. Piec 8–10 minut w temperaturze 200°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 658 kcal, 45 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 102 mg cholesterolu, 778 mg sodu, 27 g węglowodanów, 3 g błonnika, 38 g białka