

Łosoś z włoskimi ziołami

Proste i szybkie danie, które jest jednocześnie pyszne i bardzo zdrowe.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

6 dzwonek łososia
100 g masła, roztopionego
2 łyżeczki soli ziołowej
2 łyżeczki włoskiej mieszanki ziół
2 łyżeczki soku z cytryny
1/2 łyżeczki suszonego czosnku
1/2 łyżeczki skórki otartej z cytryny
szczypta pieprzu kajeńskiego

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć dzwonka na nasmarowanym ruszcie opiekacza. Opiekać 10 minut 15 cm poniżej grzałki.

2) Wymieszać pozostałe składniki. Posmarować rybę niewielką ilością masła z ziołami. Przewrócić na drugą stronę i opiekać jeszcze 10 minut. Posmarować resztą ziołowego masła.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 447 kcal, 34 g tłuszczów (w tym 13 g NKT), 141 mg cholesterolu, 761 mg sodu, 1 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 34 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock