

Lucjan z curry

Rybę najczęściej piecze się lub smaży po 10 minut na każde 2,5 cm grubości. Poddawana zbyt długo obróbce cieplnej traci smak i staje się twarda.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

700 g świeżych lub mrożonych filetów z lucjana, dorsza, łupacza lub flądry
2 cebule, posiekane
2 łodygi selera naciowego, posiekane
1 łyżka masła
1 łyżeczka curry w proszku
3/4 łyżeczki soli
1/2 szklanki mleka

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć rybę do nasmarowanego naczynia żaroodpornego. Rozgrzać masło na patelni. Podsmażyć cebulę i seler naciowy.

Dodać curry i sól. Wymieszać. Zdjąć z ognia. Wlać mleko, zamieszać.

2) Polać rybę sosem. Piec 25 minut, bez przykrycia, w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 155 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 46 mg cholesterolu, 381 mg sodu, 6 g węglowodanów, 1 g błonnika, 24 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock