Pieczona flądra

Rybę przyrządza się bardzo szybko, a jest zdrowym daniem, które można serwować często na różne sposoby.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 cebule dymki, pokrojone w plasterki
40 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
900 g filetów z flądry lub soli
1 łyżeczka suszonego majeranku
1/2 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki pieprzu
2 łyżki białego wytrawnego wina lub wywaru drobiowego
2 łyżeczki soku z cytryny
30 g chudego żółtego sera
1/2 grahamki, bez skórki, pokruszonej
2 łyżki masła, roztopionego

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć cebulę dymkę i pieczarki na dnie naczynia żaroodpornego spryskanego olejem w aerozolu. Położyć na wierzchu filety. Posypać je majerankiem, solą i pieprzem.

2) Polać rybę białym winem lub wywarem oraz sokiem z cytryny. Posypać serem i okruszkami bułki. Skropić masłem. Piec około 12 minut w temperaturze 200°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 212 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 86 mg cholesterolu, 438 mg sodu, 5 g węglowodanów, 1 g błonnika, 31 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock