Pieczona ryba z imbirem

Do tego dania nadają się różne gatunki ryb, np. leszcz, flądra, makrela, halibut, łupacz czy mintaj. Ważne żeby była świeża.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 cm świeżego imbiru
4 cebulki dymki
4 małe wypatroszone ryby (ok. 350 g każda)
60 ml sosu sojowego i trochę więcej do skropienia
3 limonki, pokrojone na cząstki

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do temperatury 220°C. Wyłożyć dużą blachę folią aluminiową i papierem do pieczenia.

2) Imbir obrać i pokroić w cienkie paseczki. Pokroić dymkę w cienkie paseczki. W najgrubszym miejscu każdej ryby zrobić

trzy skośne nacięcia, a następnie ułożyć je na blasze do pieczenia. Posmarować rybę dokładnie olejem – najlepiej sezamowym. Posypać imbirem, dymką, solą i świeżo zmielonym pieprzem na zewnątrz i w środku. Skropić sosem sojowym.

3) Zawinąć ryby w folię i papier do pieczenia. Piec 15 minut, aż mięso będzie się łatwo rozdzielać widelcem.

4) Podawać rybę z sosem sojowym i kawałkami limonki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 382 kcal, 73 g białka, 8 g tłuszczów (2 g NKT), 5 g węglowodanów (2 g cukrów), 1 g błonnika, 858 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock