Pieczony gardłosz atlantycki z warzywami

Soczysta ryba z dodatkiem warzyw. Alternatywą dla gardłosza może być dorsz.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

3/4 łyżeczki pieprzu cytrynowego
1/8 łyżeczki soli
2 filety z gardłosza atlantyckiego lub dorsza
40 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
1 cebula dymka, pokrojona w plasterki
1 pomidor, bez nasion, posiekany
1/2 zielonej papryki, drobno pokrojonej
2 łyżki masła, roztopionego
1 i 1/2 łyżeczki soku pomarańczowego
175 g gorącego, ugotowanego ryżu
4 i 1/2 łyżeczki parmezanu, tartego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać pieprz cytrynowy z solą. Posypać filety z obu stron. Włożyć do nasmarowanego naczynia żaroodpornego.

2) Wymieszać pieczarki z cebulą, kawałkami pomidorów i zieloną papryką. Nałożyć na filety. Polać masłem wymieszanym z sokiem pomarańczowym.

3) Piec 20–25 minut, pod przykryciem, w temperaturze 180°C, aż mięso, nakłute widelcem, będzie się łatwo dzieliło na części. Podawać z ryżem. Posypać parmezanem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 490 kcal, 14 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 163 mg cholesterolu, 665 mg sodu, 27 g węglowodanów, 1 g błonnika, 61 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock