

# 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*