Ryba na sposób śródziemnomorski

Gardłosz upieczony z pomidorami i porem staje się delikatny i rozpływa się w ustach. Warzywa nie tylko dodają smaku potrawie, ale też cennych substancji odżywczych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/2 pora, pokrojonego w plasterki
2 ząbki czosnku, posiekane
2 łyżeczki oliwy z oliwek
12 dużych liści świeżej bazylii, porwane na kawałki
700 g filetów z gardłosza atlantyckiego
1 łyżeczka soli
2 podłużne pomidory, pokrojone w kostkę
65 g czarnych oliwek, pokrojonych w plasterki
1 cytryna
1/8 łyżeczki pieprzu
4 gałązki świeżego rozmarynu

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na patelni. Podsmażyć pora i czosnek. Odstawić.

2) Ułożyć liście bazylii na dnie nasmarowanego naczynia. Ułożyć na nich filety, posypać je solą. Nałożyć pory na rybę, a następnie pomidory i oliwki. Pokroić pół cytryny w cienkie plasterki. Ułożyć je na wierzchu. Skropić sokiem wyciśniętym z drugiej połówki cytryny. Posypać pieprzem.

3) Przykryć i piec 15–20 minut w temperaturze 220°C, aż ryba, nakłuwana widelcem, będzie się dzieliła na części. Dekorować rozmarynem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 180 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 34 mg cholesterolu, 844 mg sodu, 7 g węglowodanów, 1 g błonnika, 26 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock