

Ryba pieczona z soczewicą

Rybę można podawać z ryżem lub chrupiącym pieczywem oraz młodym szpinakiem lub sałata.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

400 g soczewicy z puszki, osączonej
1 pomidor, pokrojony w dużą kostkę
80 g pieczonej czerwonej papryki, pokrojonej na kawałki
2 liście laurowe
2 gałązki świeżego tymianku
1/4 szklanki wywaru z kurczaka lub białego wina
2 filety z okonia lub innej ryby o białym, zwartym mięsie (200 g każdy)
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C.

2) Wrzucić soczewicę do naczynia do zapiekania o pojemności 1 litra. Włożyć do niego pomidory, paprykę, liść laurowy i gałązkę tymianku. Wlać wywar i lekko wymieszać wszystkie składniki. Przykryć je szczelnie folią aluminiową i piec 20 minut.

3) Wyjąć naczynie z piekarnika, zdjąć folię. Ułożyć filety na soczewicy i piec kolejne 20 minut, aż ryba będzie gotowa.

4) Podawać ją na soczewicy, skropioną sosem powstałym podczas pieczenia, posypaną natką pietruszki i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 1135 kJ, 271 kcal, 41 g białka, 3 g tłuszczów (<1 g tłuszczów nasyconych), 14 g węglowodanów (4 g cukrów), 5 g błonnika, 485 mg sodu