Ryba w papilotach

Zamiast łososia można użyć dowolnej ryby o białym, zwartym mięsie lub świeżego tuńczyka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 filety z łososia (175 g każdy)
3–4 gałązki świeżego tymianku
1 cytryna, pokrojona w cienkie plasterki
2 łyżeczki kaparów
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
2 łyżeczki oliwy z oliwek
kawałek bagietki długości 15 cm
1 łyżka masła
1 ząbek czosnku, drobno starty
250 g pomidorków koktajlowych cherry na gałązce

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C.

2) Wyciąć z folii aluminiowej kwadrat o wymiarach 30 x 30 cm (na 1 kawałek ryby). Przykryć go takim samym kwadratem z papieru do pieczenia. Ułożyć na środku filet, a na nim gałązki tymianku, plasterki cytryny i kapary. Posypać rybę natką pietruszki, solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, skropić częścią oliwy.

3) Zawinąć rybę w papier i folię tak, aby powstała szczelna paczuszka.

4) Przekroić bagietkę wzdłuż na pół, a następnie posmarować wewnątrz masłem wymieszanym uprzednio z czosnkiem. Owinąć bułkę folią aluminiową.

5) Położyć paczuszkę z rybą na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, a obok bagietkę i pomidorki. Skropić je resztą oliwy, po czym posypać solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Piec rybę 20 minut (będzie średnio wypieczona) lub 25 minut (dobrze wypieczona). Podawać z sałatą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 601 kcal, 42 g białka, 28 g tłuszczów (8 g tłuszczów nasyconych), 44 g węglowodanów (7 g cukrów), 6 g błonnika, 615 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock