

Ryba z sałsa z patelni

Szybki i prosty obiad, któremu oryginalnego smaku nadają usmażone warzywa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

450 g steków z halibuta lub innej białej ryby, pokrojonych na kawałki

3 łyżeczki oleju rzepakowego

1 żółta cukinia, pokrojona w kostkę

1 zielona cukinia, pokrojona w kostkę

80 g pieczarek, pokrojonych w kostkę

2 ząbki czosnku, posiekane

1/4–1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego

1 i 1/2 szklanki salsy

4 łyżeczki świeżej kolendry, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać 2 łyżeczki oleju na dużej patelni. Smażyć rybę 3–4

minuty, cały czas mieszając, aż będzie się dzieliła na części po nakłuciu widelcem. Wyjąć rybę i trzymać w ciepłe.

2) Włąć resztę oleju na patelnię. Wrzucić cukinię, pieczarki, czosnek i kmin rzymski. Smażyć 3 minuty, cały czas mieszając, aż warzywa nieco zmiękną. Włożyć rybę z powrotem na patelnię. Dodać salsę, podgrzać. Posypać kolendrą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 207 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 36 mg cholesterolu, 486 mg sodu, 11 g węglowodanów, 3 g błonnika, 27 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock