Ryba z salsą 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 cieple.

2) Wlać 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