

# Słoneczny halibut

Halibut to ryba o bardzo delikatnym smaku i konsystencji, dlatego tak często pojawia się na naszych stołach.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

1/2 cebuli, posiekanej  
1 ząbek czosnku, posiekany  
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej  
1/2 łyżeczki skórki otartej z pomarańczy  
4 steki z halibuta (po 170 g każdy)  
1/4 szklanki soku pomarańczowego  
1 łyżka soku z cytryny  
1/4 łyżeczki soli  
1/4 łyżeczki pieprzu cytrynowego

## PRZYGOTOWANIE:

1) Spryskać patelnię olejem w aerozolu. Podsmażyć cebulę i czosnek. Zdjąć z ognia. Dodać natkę pietruszki i skórkę z

pomarańczy. Wymieszać.

2) Włożyć halibuta do naczynia żaroodpornego spryskanego olejem w aerozolu. Nałożyć na wierzch cebulę. Wymieszać sok pomarańczowy z sokiem z cytryny. Połać rybę. Posypać solą i pieprzem cytrynowym. Przykryć i piec 15–20 minut w temperaturze 200°C.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 202 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 54 mg cholesterolu, 270 mg sodu, 4 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 36 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*