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. Polać 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