Steki z halibuta z ryżem i salsą z pomidorów i czerwonej papryki

Jeśli mamy mało czasu na przygotowanie lunchu czy kolacji, możemy przyrządzić steki rybne, na przykład z halibuta. Proponujemy usmażyć je na patelni grillowej – będą wtedy miały ładny wzór w paski – i podać z ryżem, sałatą, a także z czerwoną salsą z papryki i pomidorów, aby na talerzu było kolorowo.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 steki z halibuta (ok. 140 g każdy)
3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
sok z 1 małej pomarańczy
1 ząbek czosnku, posiekany
1 pomarańcza podzielona na cząstki, do przybrania

Salsa z pomidorów i czerwonej papryki
200 g dojrzałych podłużnych pomidorów, pokrojonych w kostkę
1/2 czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę
1/2 czerwonej cebuli, drobno posiekanej
sok z 1 małej pomarańczy
15 g bazylii, posiekanej
1 łyżka octu balsamicznego
1 łyżeczka cukru
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć steki z halibuta w płytkim szklanym naczyniu. Wymieszać oliwę, sok z pomarańczy, czosnek, doprawić solą i pieprzem. Polać rybę tak przygotowanym sosem.

2) Wymieszać wszystkie składniki salsy, posypać solą i pieprzem. Przełożyć do małej miseczki.

3) Natłuścić patelnię grillową albo patelnię o grubym dnie i rozgrzać na dużym ogniu. Ułożyć rybę na patelni i smażyć 2–3 minuty z każdej strony, aż mięso zacznie się dzielić na płatki. Podlewać od czasu do czasu sosem z oliwy i soku pomarańczowego.

4) Ułożyć steki na ogrzanych talerzach, posypać świeżo zmielonym pieprzem i przybrać cząstkami pomarańczy. Podawać z salsą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 254 kcal, 31 g białka, 11 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 7,5 g węglowodanów (w tym 6,5 g cukru), 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock