

Tuńczyk w sosie pomidorowym

Rybę można uznać za gotową, gdy jej mięso jest matowe i łatwo się dzieli. Z sosem pomidorowym i mozzarellą smakuje niesamowicie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 dzwonka tuńczyka lub łososia
1 łyżka oliwy z oliwek
1/2 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki pieprzu
1/2 pęczka bazylii
1 pomidor, posiekany
30 g chudego sera mozzarella, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na dużej patelni teflonowej. Wrzucić dzwonka i smażyć na średnim ogniu po 3 minuty z każdej strony, aż ryba, nakłuwana widelcem, będzie się dzieliła na części.

2) Przełożyć dzwonka do brytfanny. Posypać solą i pieprzem. Przykryć listkami bazylii, pomidorami i serem. Opiekać 2 minuty, 10–15 cm poniżej grzałki, aż ser się rozpuści.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 240 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 81 mg cholesterolu, 394 mg sodu, 2 g węglowodanów, 1 g błonnika, 42 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock