



serce **na nowo**

**Dorsz zawiera bardzo cenne witaminy z grupy B.
Witamina B1 chroni przed zaburzeniami pracy serca.**

Pieczony dorsz z dipem koperkowym

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- dorsz (świeże filety bez skóry) – 200 g
- sok z cytryny (świeży) – 12 g
- młode ziemniaki – 280 g
- jogurt naturalny – 180 g
- koper ogrodowy (świeży) – 24 g
- czosnek – 20 g
- olej rzepakowy – 20 g
- sól himalajska – 1 g
- pieprz czarny (mielony) – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Dorsze umyj, osusz. Skrop cytryną i olejem. Dopraw solą i pieprzem.
2. Zawień filety w folię aluminiową.
3. Oczyszczone i osolone ziemniaki ułóż w naczyniu żaroodpornym obok filetów.
4. Piecz w 180 stopniach przez 30 minut.
5. Jogurt dopraw czosnkiem oraz solą i pieprzem. Dodaj drobno posiekany koper.
6. Rybę podawaj z ziemniakami oraz dipem.



Wartość odżywcza 1 porcji: 330 kcal, 13 g tłuszczu, 28 g węglowodanów, 23 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gałdzińska.