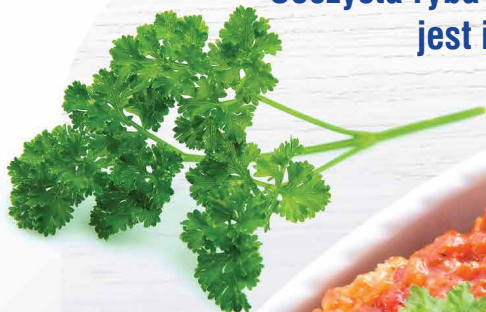




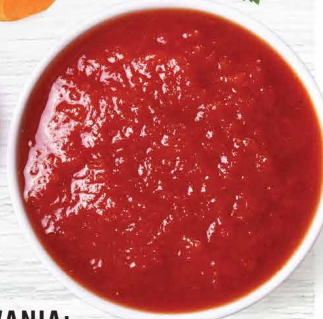
serce **na nowo**

**Soczysta ryba w towarzystwie duszonych warzyw
jest idealna na zimowy obiad.**



Ryba po grecku

Propozycja podania



SKŁADNIKI (6 porcji):

- filet z dorsza (świeży) – 800 g
- mąka orkiszowa, jasna – 50 g
- kostka rosółowa warzywna – 10 g
- marchewka – 400 g
- pietruszka – 200 g
- cebula – 300 g
- seler – 200 g
- koncentrat pomidorowy – 200 ml
- liść laurowy – 1 g
- ziele angielskie – 1 g
- masło klarowane – 10 g
- sól himalajska – 1 g
- pieprz czarny (mielony) – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Rybę dopraw solą i pieprzem, podziel na mniejsze filety, obtocz w mące i przelóż do naczynia żaroodpornego.
2. Piecz w 200 stopniach przez 15-20 minut.
3. Cebulę pokrój w piórka. Marchewkę, pietruszkę oraz selera obierz i zetrzyj na tarce.
4. Na patelni rozgrzej masło klarowane, dodaj cebulę, smaż przez kilka minut.
5. Do cebuli dodaj pozostałe warzywa, ziele angielskie i liście laurowe oraz bulion warzywny.
6. Gotuj 10 minut. Po tym czasie odlej część płynu, wymieszaj go z koncentratem i dodaj do warzyw.
7. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
8. Duś na małym ogniu przez około 15 minut.
9. Rybę z warzywami przelóż do naczynia.



Wartość odżywcza 1 porcji: 183 kcal, 4,2 g tłuszczu, 14 g węglowodanów, 22 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 Gaździńska.