



Dorsz w pomidorach

★★★★★ (8)



20 minut



1 osoba



średni

Wartości odżywcze

221 kcal / 1 porcję (278 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

79.48 kcal

3.97%



Białko

7.98 g

15.96%



Węglowod.

3.41 g

1.26%



Tłuszcze

3.83 g

5.47%



Błonnik

0.14 g

0.56%

GDA

3.97%



Składniki

- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 120g
- Pomidory w puszcze - 120g (1/3 puszki)
- Cebula dymka - 20g (sztućka)
- Cukier - 3g (1/2 łyżeczki)
- Sos sojowy - 5g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dymkę dokładnie optucz i pokrój w plasterki (możesz użyć zwykłej cebuli i szczypiorku).

KROK 2: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż pokrojoną dymkę, około 5 minut. Dodaj pomidory z puszki, cukier i sos sojowy, całość zagotuj. Dodaj filety z dorsza (możesz je lekko oprószyć solą). Całość przykryj i gotuj około 8-10 minut.

KROK 3: Rybę układaj na talerzu na sosie (możesz udekorować pieczonymi pomidorkami), podawaj z ziemniakami, kaszą lub pieczywem.

Rada: świeży filet z dorsza możesz zastąpić mrożonym

* Jeśli chcesz, aby danie nabrało oryginalnego aromatu podczas gotowania możesz dodać gałązkę świeżego tymianku.

Smacznego!

