



Okoń pieczony w folii z koperkiem

★★★★★ (3)



40 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

274 kcal / 1 porcję (298 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
91.79 kcal	12.54 g	1.04 g	1.61 g	0.29 g	4.59 %
4.59%	25.08%	0.39%	2.3%	1.16%	



Składniki

- Okoń, świeży - 200g
- Koperek pęczek - 16g (pęczek)
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 5g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Wytrawne białe wino - 75g (½ lampki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Świeżą rybę uprzednio opraw (pozbydź się łusek płetw, skrzel, wewnętrzności i jeśli chcesz, również głowy), dobrze umyj pod bieżącą wodą.

KROK 2: Oprawioną rybę oprósz solą i świeżo mielonym pieprzem zewnątrz i wewnątrz. Obłóż ją dużą ilością kopru (który można też posiekać bo po upieczeniu jest bardzo smaczny). Pamiętaj by wcisnąć go też do wewnątrz. Tak samo z margaryną - małe kawałki margaryny do wewnątrz i na rybę.

KROK 3: Rybę utóź na kawałku folii aluminiowej, następnie zakręć ją tworząc torebkę, wcześniej wlewając do środka niewielką ilość wina.

KROK 4: Pakunek utóź na blaszce i piecz w nagrzanym do 200 st. C przez ok 25 min.

Smacznego!

