



Dorada pieczona z czosnkiem

★★★★★ (12)



50 minut +



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

499 kcal / 1 porcję (284 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

175.78 kcal

8.79%



Białko

17.67 g

35.34%



Węglowod.

3.28 g

1.21%



Tłuszcze

10.46 g

14.94%



Błonnik

0.30 g

1.2%

GDA

8.79%



Składniki

- Ryba Dorada - 470g (2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Sos sojowy bezglutenowy - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Musztarda - 40g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dorady optucz dokładnie i osusz. Na jednym boku zrób po 3 nacięcia nożem. Ryby oprósz solą morską, w środku i na zewnątrz. Połóż na talerzu, skrop sosem sojowym, 2 łyżkami oliwy i sokiem z cytryny. Dokładnie nanieś powstającą mieszankę na ryby.

KROK 2: Do środka ryby włóż po połowce ząbka czosnku, po łyżeczce musztardy oraz po około 1/3 łyżeczki drobno pokruszonego lub mielonego kolorowego pieprzu. Odstaw na około 1/2 - 1 godzinę.

KROK 3: Piekarnik nagrzej do 250 stopni (góra i dół bez termoobiegu). Dorady ułóż w naczyniu żaroodpornym naciętym bokiem do góry, polej resztą marynaty z talerza, bok z nacięciami z grubszą posmarować roztopionym masłem klarowanym.

KROK 4: Wstaw do piekarnika i piecz przez 15 minut. Na koniec pieczenia możesz na minutę włączyć grill aby skórka miejscami się zrumieniła.

*Podawać z kolendrą, ostrą papryką i cząstkami cytryny lub limonki.

Smacznego!

