



## RYBA PO GRECKU

1 porcja

Węglowodany: 17g / Białko: 31g / Tłuszcz: 5g / Wartość kaloryczna: 216 kcal

Składniki podane na 4 porcje

- \* dorsz filet - 4 sztuki (ok. 600g)
- \* marchew - 4 sztuki (ok. 240g)
- \* pietruszka, korzeń - 2 sztuki (ok. 160g)
- \* cebula - 1 sztuka (ok. 100g)
- \* przecier pomidorowy (koncentrat pomidorowy) - 1 słoiczek (210g)
- \* oliwa z oliwek - 1 łyżka (10g)

Filet z ryby lekko posolić, popieprzyć, obłożyć ząbkiem czosnku, zawinąć w folię i upiec w nagrzanym piekarniku ok. 20 minut. Marchew i pietruszkę zetrzeć na tarce, cebulę pokroić w drobną kosteczkę i poddusić na oliwie, gdy warzywa będą miękkie proszę dodać przecier pomidorowy. W razie potrzeby warzywa należy podlać wodą, na koniec można doprawić odrobiną pieprzu do smaku. Rybę pokryć warzywami.

