



DIETETYCZNA RYBA PO GRECKU

danie bezglutenowe – czas przygotowania ok. 70 minut

SKŁADNIKI:

filety z ryby (np. mrożone) - 4 szt.

marynata:

- olej sezamowy - 1 łyżka
- sos sojowy - 1 łyżka
- majeranek - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- pieprz - 1 szczypta

część warzywna:

- seler - 1/2 szt.
- pietruszka - 1 szt.
- marchew (mała) - 5 szt.
- cebula - 1 szt.

- passata pomidorowa - 500 mg
- koncentrat pomidorowy - 80 mg
- miód - 1 łyżka
- ziele angielskie - 4 kulki
- liść laurowy - 3 szt.
- sól himalajska - 1 szczypta
- pieprz - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta

dodatki:

- sezam czarny - 1 łyżka
- cytryna - 1/2 szt.
- natka pietruszki - trochę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W przypadku mrożonej ryby należy ją rozmrozić, a następnie pokroić na kawałki, obtoczyć w marynacie. Rybę upiec w piekarniku (15 min. / 170 stopni). Seler, pietruszkę oraz marchewki zetrzeć na tarce (duże oczka), cebulę cieniutko pokroić. Warzywa wymieszać z koncentratem, passatą, miodem oraz przyprawami. Do naczynia żaroodpornego nałożyć kolejno warstwami warzywa oraz rybę (dolna i górna warstwa to warzywa). Całość zapiec w piekarniku przez ok. 40 min. w 180 stopniach. Gotową rybę podawać z plasterkiem cytryny, czarnym sezamem i natką pietruszki.

