

Dorsz z ryżem i warzywami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z ryżem: 486 kcal \ B-52 g \ T-9 g \ W-48 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez ryżu: 314 kcal \ B-48 g \ T-9 g \ W-10 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ dorsz, filet – 2 spore filety (500 g)
- ✓ koperek – 2 łyżeczki (4 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ warzywa mrożone – 1 opakowanie (400 g)
- ✓ zioła prowansalskie – 1 łyżeczka
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta

Przykładowe dodatki

- ✓ ryż biały – 1/2 szklanki (100 g)

Przygotowanie

1. Dorsza utóź w naczyniu żaroodpornym. Na rybie połóż koperek. Dopraw pieprzem.
2. Warzywa oprósź ziołami i skrop oliwą. Przykryj.
3. Wszystkie składniki piecz 20 minut w piekarniku nagrzanym do 200 C (możesz ugotować na parze lub upiec w rękawie).
4. Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Dorsz z ryżem i warzywami

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/dorsz-z-ryzem-i-warzywami/>