

Pieczony łosoś z warzywami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15+40 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 508 kcal \ B-28 g \ T-22 g \ W-45 g \ Bł-11 g

Składniki

- ✓ łosoś, filet – 2 sztuki (400 g)
- ✓ burak surowy – 4 sztuki (420 g)
- ✓ ziemniak – 8 sztuk (680 g)
- ✓ marchew – 4 sztuki (280 g)
- ✓ pietruszka, korzeń – 4 sztuki (320 g)
- ✓ oliwa – 3 łyżki (30 g)
- ✓ tymianek suszony – 1 szczypta
- ✓ rozmaryn, suszony – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ koperek – 1 łyżeczka

Przygotowanie

1. Łososia oczyść, pokrój na mniejsze kawałki i wyłóż w naczyniu żaroodpornym. Na wierzchu połóż plasterki cytryny i koperek. Dopraw do smaku.
2. Warzywa obierz i pokrój na kształt frytek. Wymieszaj z oliwą i przyprawami. Wyłóż na papierze do pieczenia i piecz w 200C przez 40 minut. 15 minut przed końcem pieczenia wstaw rybę.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/pieczony-losos-z-warzywami/>