



całość (6 porcji) 816 kcal
1 porcja 136 kcal

Sola z grilla

Składniki:

6 filetów z soli,
4 łyżki rozgrzanego masła (konsystencja
śmietany),
sól, pieprz,
sok z 1 cytryny

Sposób przygotowania:

Rybę opłukać, osuszyć i posmarować z obu stron roztopionym masłem, oprószyć solą i pieprzem, ułożyć na rozgrzanym grillu, piec po 4 minuty z każdej strony. Następnie przełożyć na rozgrzany półmisek i obficie skropić sokiem z cytryny.



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ DROŻDZY



POTRAWA
BEZGLUTENOWA