



całość (4 porcje) 584 kcal
1 porcja 146 kcal

Świąteczny filet z karpia pieczony z pieczarkami

Składniki:

2 sztuki cebuli
1 łyżeczka soku z cytryny
2 ząbki czosnku
800 g fileta z karpia
360 g pieczarek surowych
3 łyżeczki pietruszki (liście)
1 łyżeczka pieprzu czarnego mielonego
1 łyżeczka soli

Sposób przygotowania:

Fileta z karpia umyć, osuszyć. Skropić sokiem z cytryny oraz doprawić do smaku solą, pieprzem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Cebulę obrać i drobno posiekać. Pieczarki pokroić w plastry. Rybę ułożyć w naczyniu żaroodpornym, obłożyć cebulą, pieczarkami i posolić. Potrawę włożyć do nagrzanego do 200 stopni piekarnika i piec około 40 minut. Po wyjęciu udekorować posiekaną natką pietruszki.



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZ DROZDZY



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU