

Zdravé fish & chips



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 45min , Porce: 2

424 kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/zdrave-fish-chips>

Příprava

Brambory oloupeme a nakrájíme na hranolky či chipsy – jak máme rádi. Naskládáme je na plech a zalijeme olejem. Osolíme. Pečeme 40 minut na 200 °C. Rybu osolíme, zastříkneme citrónovou šťávou a pečeme 10 minut. Poté posypeme petrželkou a citrónovou šťávou a ještě 5 minut pečeme. Kapary nakrájíme najemno, smícháme s jogurtem a zbylou petrželkou, zastříkneme citrónovou šťávou. Rybu podáváme s brambory a kaparovým dipem, se skrojky citrónu.

▣ Tip k receptu

Kalorická hodnota této zdravé verze britské pochoutky je na jednu porci: 1562 kJ, 35 g bílkoviny, 41 g sacharidy, 9 g tuk, 3 g vláknina.



Ingredience

- 450 g brambor
- 1 lžíce olivového oleje
- 3 lžíce petrželové natě
- 1 lžíce kaparů
- 2 lžíce řeckého jogurtu
- 1 lžička soli
- 2 kousky pstruhu
- 2 ks citrónu

Kategorie

Obyčejný den, Bezlepková, Britská, Celoročně, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Hlavní chod