

Okoun s pečenou zeleninou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

373 kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/okoun-s-pecenou-zeleninou>

Příprava

Brambory pořádně omyjeme a neoloupané je nakrájíme na kolečka. Naskládáme je spolu s paprikou nakrájenou na proužky na plech vyložený pečícím papírem. Zastříkneme lžící oleje a posypeme rozmarýnem. Osolíme, opepříme. Pečeme 25 minut na 180 °C. Rybí filety osolíme, opepříme a opečeme na zbylém oleji. Ke konci smažení přidáme nakrájené olivy, aby se prohřály. Rybí filety podáváme s pečenou zeleninou, plátky citrónu a posypané bazalkovými listy.

Tip k receptu

Nejlépe vypadají brambory z červenou slupkou.
Kalorická hodnota na jednu porci: 1620 kJ, 28 g bílkoviny, 28 g sacharidy, 17 g tuk, 5 g vláknina.

Ingredience

- 300 g brambor
- 25 g oliv
- 1 paprika (kapie)
- 2 ks okounu
- 1/2 ks citrónu
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce rozmarýnu
- 3 lžíce bazalky
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Hlavní chod

