

Ryba na řecký způsob



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 2

602 kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **45 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/ryba-na-recky-zpusob>

Příprava

Brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky. Cibuli a česnek nakrájíme na jemno. Do pekáčku dáme brambory, cibuli, česnek, oregano, olej a pořádně zamícháme. Pečeme 15 minut na 200°C poté promícháme a pečeme ještě 15 minut. Poté přidáme citrón a rajčata – obojí nakrájené na měsíčky. Pečeme ještě 10 minut. Na brambory dále dáme rybu nakrájenou na 4 kusy a ještě 15 minut pečeme. Podáváme posypané petrželkou.

Tip k receptu

Jedna porce obsahuje 388 kcal, 28g bílkovin, 13 g tuku, 6 g vlákniny, 42 g sacharidů.

Ingredience

- 400 g brambor
- 200 g tresky
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1/2 citrónu
- 2 rajčata
- 1 lžice oregana
- 2 lžice olivového oleje
- 2 lžice petrželové natě

Kategorie

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

