

DORSZ W SOSIE POMIDOROWYM



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU CUKRU



20 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

polędwica z dorsza czarnego	80g
1/2 cebuli	50g
2 szt. marchwi	90g
1/2 opak. mleczka kokosowego, Freshona	100ml
1 łyżeczka oliwy extra virgin, Primadonna	5ml
1/4 puszki pomidorów krojonych, Baresa	100g
1 łyżeczka liści pietruszki	6g
kasza jaglana	20g

sól, pieprz, papryka słodka

412kcal B: 19,8g W: 30,7g T: 24,3g

8,77 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

polędwica z dorsza czarnego	80g
1/2 cebuli	50g
2 szt. marchwi	90g
0,6 opak. mleczka kokosowego, Freshona	120ml
1 łyżeczka oliwy extra virgin, Primadonna	5ml
1/4 puszki pomidorów krojonych, Baresa	100g
1 łyżeczka liści pietruszki	6g
kasza jaglana	30g

sól, pieprz, papryka słodka

481 kcal B: 21,1g W: 38,2g T: 28,2g

9,26 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

polędwica z dorsza czarnego	80g
1/2 cebuli	50g
2 szt. marchwi	90g
0,6 opak. mleczka kokosowego, Freshona	120ml
1 łyżeczka oliwy extra virgin, Primadonna	5ml
1/4 puszki pomidorów krojonych, Baresa	100g
1 łyżeczka liści pietruszki	6g
kasza jaglana	45g

sól, pieprz, papryka słodka

534 kcal B: 22,7g W: 48,9g T: 28,6g

9,40 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Marchewkę i cebulę pokroić w półplasty. Dorsza pokroić w dużą kostkę.
3. Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać pokrojone warzywa i smażyć przez ok. 5 min. Następnie dodać pokrojonego dorsza, mleczko kokosowe i pomidory w puszcze. Dusić przez 10 min, aż ryba i warzywa będą miękkie. Doprawić do smaku solą, pieprzem i papryką słodką. Podawać z kaszą. Z wierzchu posypać posiekaną natką pietruszki.