

RYBA PO GRECKU



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



30 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

polędwica z dorsza czarnego	100g
1/2 cebuli	50g
5 szt. marchewki	230g
1/3 szt. selera korzeniowego	70g
3/4 szt. pietruszki (korzeń)	70g
1 łyżeczka oliwy extra virgin, Primadonna	5ml
woda	250ml
3,5 łyżki koncentratu pomidorowego, Kania	90g
komosa ryżowa	20g
sól, pieprz, papryka słodka	

420kcal B: 29,9g W: 64,4g T: 8,1g

9,31 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

polędwica z dorsza czarnego	100g
1/2 cebuli	50g
5 szt. marchewki	230g
1/3 szt. selera korzeniowego	70g
3/4 szt. pietruszki (korzeń)	70g
1 łyżeczka oliwy extra virgin, Primadonna	5ml
woda	250ml
3,5 łyżki koncentratu pomidorowego, Kania	90g
komosa ryżowa	40g
sól, pieprz, papryka słodka	

490 kcal B: 32,7g W: 77,4g T: 9,2g

9,70 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

polędwica z dorsza czarnego	100g
1/2 cebuli	50g
5 szt. marchewki	230g
1/3 szt. selera korzeniowego	70g
3/4 szt. pietruszki (korzeń)	70g
1 łyżeczka oliwy extra virgin, Primadonna	5ml
woda	250ml
3,5 łyżki koncentratu pomidorowego, Kania	90g
komosa ryżowa	55g
sól, pieprz, papryka słodka	

543 kcal B: 34,8g W: 87g T: 10g

9,96 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę pokroić w kostkę. Marchewkę, seler i pietruszkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
2. Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać warzywa i smażyć przez ok. 5 min. Następnie dodać wodę i dusić pod przykryciem przez 10 min. Po tym czasie dodać pokrojonego na kawałki dorsza i dusić kolejne 10 min, aż warzywa i ryba będą miękkie. Na koniec dodać przecier pomidorowy i przyprawy. Dokładnie wymieszać.
3. Komosę ryżową ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Podawać z rybą i warzywami.