

Blog kulinarny „Zdrowie na talerzu” w ramach kampanii edukacyjnej

„Walka z nadwagą i otyłością”



v Dorsz z ryżem i surówką

Przepis:

Składniki:

- 3 płyty dorsza
- Sok z cytryny
- Sól, pieprz, tymianek

Sok z cytryny wymieszaj z łyżeczką oliwy. Dodaj sól, pieprz i tymianek. Przygotowaną marynatą natrzyj rybę i zawiń w folię aluminiową. Piecz w piekarniku przez około 20 minut. Podawaj z ugotowanym ryżem i surówką.

Smacznego :)

