

Jak upiec rybę w piekarniku?



Opis wskazówki

Przygotuj pyszną rybę w piekarniku!

Ryby są nie tylko smaczne, ale i zdrowe. Dzięki swojej wysokiej wartości odżywczej mają korzystny wpływ na organizm. Znajdziesz w nich pełnowartościowe białko o wysokiej przyswajalności, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminę D oraz mnóstwo składników mineralnych jak jod, selen, fluor, magnez, wapń. Mają mnóstwo zalet: pomagają dbać o serce, wzmacniają odporność, poprawiają pamięć i koncentrację. Ryby powinny pojawiać się w naszym jadłospisie 1-2 razy w tygodniu.

Jak przygotować rybę?

Jedną z lepszych metod jest przygotowanie jej w piekarniku. Dobrze upieczona ryba jest soczysta i rozpułwająca się w ustach. Przy pieczeniu ryby nie musisz też stać cały czas przy patelni i jej pilnować. Dodatkową zaletą pieczenia ryb w piekarniku jest możliwość skomponowania dania z dodatkami, np. można obłożyć ją ulubionymi warzywami lub ziołami. Do ryby na pewno pasują: rozmaryn, koperek, pietruszka, lubczyk i tymianek. Rybę można upiec w całości lub podzielić na kawałki (filety, dzwonka). Do pieczenia w całości sprawdzają się niewielkie ryby takie jak pstrąg, dorsz czy dorada. Większe ryby (np. tuńczyk) lepiej podzielić na mniejsze porcje.

Ryby należy wypatroszyć i pozbawić łuski. Dobrze oczyszczoną rybę osusz ręcznikiem papierowym i natrzyj masłem lub oliwą oraz przypraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny i ulubionymi ziołami oraz przyprawami.

Jak upiec rybę?

Rybę umieść w naczyniu żaroodpornym lub na blasze do pieczenia i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Długość pieczenia należy dostosować do wielkości ryby. Pamiętaj, by podczas nie piec ryby zbyt długo. Im dłuższy czas pieczenia tym bardziej mięso będzie wysuszone. Dlatego zaleca się piec około 8-10 minut na każde 100 g ryby.

Tak przyrządzona ryba będzie delikatna i soczysta. Polecam rybę pieczoną w towarzystwie chrupiących warzyw. To świetna propozycja obiadowa dla zabieganych. Potrawa jest prosta w przygotowaniu i świetnie sprawdzi się jako obiad dla całej rodziny.