

Grilowany dorsz z migdałami, czarnuszką i wstęgą cukinii



Składniki

200 g - dorsz
100 g - cukinia
15 g - migdały
1 łyżeczka - czarnuszka
1 łyżka - oliwa z oliwek
1 łyżeczka - sok z cytryny
1 szczypta - sól
1 szczypta - pieprz

Opis wykonania

Zdrowe i szybki przepis na pyszne danie dla każdego.

1. Dorsza doprawiamy solą i pieprzem. Skrapiamy oliwą i sokiem z cytryny. Odstawiamy na pół godziny do zamarynowania. 2. Płatki migdałowe prażymy na suchej patelni na rumiano. 3. Rybę posypujemy nasionami czarnuszki i grillujemy na elektrycznym grillu lub pieczemy w piekarniku. 4. Cukinię myjemy i przy pomocy obieraczki do warzyw tniemy na cienkie wstęgi. Tak przygotowane wstążki dusimy na lekko natłuszczonej patelni do miękkości. 5. Upieczoną rybę owijamy w cukiniowe wstążki i posypujemy prażonymi migdałami. 6. Przepis możemy wykorzystać zarówno dla osób na diecie niskowęglowodanowej - podając rybę na świeżych warzywach lub jako fit obiad z dodatkiem zdrowych, gotowanych kasz.