



Joanna Nowacka  
DIETETYK KLINICZNY

# Świąteczna ryba po grecku



# Co potrzebujesz?

- 100 g dorsza
- łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka natki pietruszki
- Liść laurowy, ziele angielskie (po 2 sztuki)
- 1/2 łyżeczki cukru
- 300 ml przecieru pomidorowego
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 cebula
- 800 g włoszczyzny mrożonej w paskach
- 2 łyżki soku z cytryny
- sól kuchenna, pieprz, tymianek (po 1 szczypcie do smaku)



# Sposób przygotowania



1. Dorsza kładziemy na kawałkach pergaminu (po dwie połędwiczki na jednym), skrapiamy oliwą z oliwek, oprószamy solą, pieprzem i tymiankiem. Możemy też skropić sokiem z cytryny. Papier zwijamy, tworząc „cukierki”, układamy na blasze i wstawiamy na 12–15 minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C. Rybę wyjmujemy i studzimy.

2. Posiekaną cebulę szklimy na oleju, wrzucamy zamrożoną włośzczyznę, smażymy 5 minut. Kiedy się rozmrozi, wlewamy przecier pomidorowy, przyprawiamy solą, ksylitolem i sokiem z cytryny, dodajemy liście laurowe i ziele angielskie, dusimy około 10 minut. Wszystkie składniki studzimy.

3. Na półmisek wykładamy część warzyw, na nie – upieczone kawałki ryby, przykrywamy resztą włoszczyzny. Przed podaniem nasza ryba po grecku powinna być posypana posiekaną natką pietruszki.



Smacznego!



Wesołych Świąt oraz  
Szczęśliwego Nowego  
Roku!

