

Grillowana ryba w sakiewce z warzywami

Czas ogółem **23 min** 5 min Czas przygotowania **18 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
885 kJ / 212 kcal

Tłuszcz: **6 g** Białko: **18 g**
Węglowodany: **19 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g	filetu z białej ryby
80 g	marchewki
80 g	pora
60 g	cukinii
30 ml	<u>Sos Teriyaki z prażonym sezamem do dań z woka Kikkoman</u>
1 łyżeczka	oleju
1 łyżeczka	sezamu
1 łyżka	soku z cytryny pieprz

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Marchewkę obierz i pokrój w cienkie słupki. Pora dokładnie umyj i pokrój w drobną kostkę. Cukinię pokrój w cienkie półplasterki. Przygotuj arkusz papieru do pieczenia i arkusz folii aluminiowej.

Krok 2

Rybę osusz i dopraw pieprzem. Pokrojone warzywa wymieszaj z olejem.

Krok 3

Na arkuszu folii aluminiowej połóż arkusz papieru do pieczenia. Rozłóż na nim porcję warzyw, na wierzchu połóż rybę i polej Sosem do woka Teriyaki z sezamem Kikkoman. Szczelnie zamknij sakiewki.

Krok 4

Piecz w 180°C przez 15-18 minut albo grilluj w zamkniętej formie, aż ryba będzie soczysta i gotowa, a warzywa zmiękną. Po otwarciu sakiewek skrop rybę sokiem z cytryny i posyp sezamem. Podawaj od razu.