

Brambory s rybou - sacharidy

Kategorie: Ryby

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

5 stejně velkých brambor (asi jako větší vejce)

1 balení rybí filety v remuládě

svazek čerstvé pažitky

Postup

Brambory omyjeme a zabalíme do papíru. Rozložíme na otačecí talíř v mikrovlnné troubě a vaříme na nejvyšší stupeň 6-8 minut. Poté brambory oloupeme, jednou rozkrojíme a poklademe na talíř a posypeme pažitkou. Přidáme rybí filety a podáváme. Velice rychlá příprava a brambory takto uvařené si zachovávají veškeré výživné látky. Nemusíme solit. (SKP sacharidová skupina).