



całość 1240 kcal
porcja (¼ całości) 310 kcal

* Wigilijny karp pieczony z ziemniakami

Składniki:

1 filet z karpia, ok. 0,8 kg
4 średnie ziemniaki
4 małe cebule
1 łyżka majeranku
1 łyżeczka łubczyku
1 łyżeczka
¼ łyżeczki soli
pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Fileta pozbawić ości, umyć, osuszyć, podzielić w poprzek na 4 części. Żaroodporne naczynie posmarować oliwą, naczyniu ułożyć kawałki karpia skórą do dołu. Ziemniaki obrać, podzielić na ćwiartki. Cebule obrać. Do garnka z rybą dołożyć ziemniaki, cebule, całość doprawić, przykryć i zapiekać około 20 – 30 minut w piekarniku, do momentu aż ziemniaki będą miękkie.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOLI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ DROŻDZY