



Печена риба с хрупкави картофи

Съставки

- 500 г филе от съомгова пъстърва
- 5 с.л. зехтин
- 10 г MAGGI® Щипка Вкус за риба 20г
- 500 г картофи
- 4 с.л. олио
- 10 г MAGGI® Щипка Вкус за картофи 20г

Указания

1. Първата стъпка от рецептата за печена риба с хрупкави картофи е сваряването за кратко на картофите. Измийте и сложете картофите да се варят за 15 минути.
2. През това време пригответе рибата. В купа се слага зехтина. Към него се добавя подправката за риба. Слагаме нарязаните филета в тавичка. Може да сложите малко мазнина на дъното на тавичката. Намажете обилно филетата с маринатата. Оставете за кратко да се овкуси.
3. През това време нарежете сварените за кратко картофи. Смесете подправката за картофи с олио. Вземете тавичка, покрийте я с хартия за печене. Сложете картофите и ги залейте с подправката за картофи, разтворена в олиото. Печете картофите в топла фурна на 250 градуса за 20 минути.
4. Заедно с картофите сложете да се пече и рибата. Покрийте тавата на рибата с фолио. Запечете и нея за около 15-20 минути.
5. Ето готовите картофи. И готовата риба. Комбинирайте ястието и го поднесете с много любов.

60 мин.

4

Въглехидрати	17.4 g
Енергия	523.65 kcal
Мазнини	37.58 g
Протеин	28.84 g