



Dietetyczny obiad

 MamaNaMedal

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

Pół szklanki ryżu (tak żeby miara była po ugotowaniu) - 150-200 g
sól - 1 szczypta
różyczki kalafiora - trochę

filet rybny mintaj - 150-200 g
jajo - 1 szt.
przyprawy do smaku - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Odmierzoną porcję białego ryżu wsypałam do garnka przepłukałam i załam wodą. Posoliłam-nastawiłam do ugotowania co jakiś czas mieszając.

Filet rybny mintaj wymieszałam w rozbełtanym jajku z przyprawami i usmażyłam na 3 łyżkach oliwy z oliwek przykrywając górę patelni pokrywką.

Różyczki kalafiora ugotowałam w osolonej wodzie -odcedziłam.

Ryż podałam z gotowym filetem oraz kalafiorem.