Pieczony szczupak w carry, z koprem, warzywami i olejem z awokado :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

Szczupak - 1 mały szt.
Sok z cytryny - 1 łyżka
Olej z awokado - 1 łyżka
Koper - trochę
Mieszanka mrożonych warzyw - 200 g

Przyprawy: -
sól - do smaku
curry - do smaku
pieprz czerwony - do smaku
pieprz caynne - do smaku

Dodatkowe info:

Szczupak smakuje wyśmienicie. Jest to ryba chuda, dlatego dodatek oleju z awokado nadaje jej soczystego smaku. Przyprawy sprawiają, że danie jest bardzo aromatyczne. Ponadto lekkie, zdrowe, kolorowe :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Naczynie żaroodporne wykładamy folią aluminiową.

KROK 2: Oczyszczonego szczupaka skrapiamy sokiem z cytryny, do środka ryby wkładamy koperek, solimy i przyprawiamy.

KROK 3: Warzywa układamy w naczyniu, polewamy olejem z awokado.

KROK 4: Naczynie szczelnie owijamy z wierzchu folią. Wstawiamy do piekarnika na 180* C na 40 min, następnie na 20 minut na 200*C, na końcu na 10 minut na 180*C z okrytym wierzchem.