Zdrowy obiad = dorsz pieczony z ryżem i surówką :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Filet z dorsza - 1 szt.
- Masło klarowane - 1 łyżeczka
- Sól i pieprz - do smaku
- ryż paraboliczny - 40 g
- Mix sałat - garść
- Papryka słodka - 1/2 szt.
- kukurydza konserwowa - 1 łyżka
- groszek konserwowy - 1 łyżka
- sos sojowy - 1 łyżeczka
- jogurt naturalny - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rybę ułóż na folii do pieczenia, posól, przypraw i dodaj masło klarowane. Zawiń i piecz w 180*C przez 25 minut.

KROK 2: Ugotuj ryż w 150 ml wody.

KROK 3: Z warzyw przygotuj sałatkę i dopraw sosem sojowym oraz jogurtem.