Sütőben sült ponty párolt zöldségekkel

Hozzávalók

- 2 kocka Maggi Magyaros halászlékocka
- 400 g Hal, ponty, nyers
- 1 édesköménny
- 0.5 Paprika, édes, piros, nyers
- 2 sütnivaló burgonya
- 3 ek Olaj, repce
- 1 csipet só

Elkészítés

1. Keverjük össze alaposan az összezúzott Maggi kockákat egy kis olajjal.
2. A pontyot 4 részre vágjuk. Bekenjük a fűszeres páccal.
3. A zöldségeket csíkokra vágjuk, serpenyőben forró olajban kisütjük, sózzuk.
4. Pároljuk körülbelül 10 percig.
5. A zöldségeket egy tepsibe tesszük, a haldarabkákat a tetejére rendezzük.
6. 200°C-ra előmelegített sütőbe tesszük 25 percre.

Tápérték adatok

Szénhidrát	13.52 g
Energia	500.03 kcal
Zsír	32.56 g
Fehérje	38.15 g
Telített zsírok	3.86 g

57 Perc

2