

Ψάρια υψηλά σε λιπαρά

Σολομός	Ρέγκα	Σκουμπρί	Σαρδέλα
---------	-------	----------	---------

ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΡΑΣΜΕΝΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 80 gr Σαρδέλες γκριλ
- **Πατατοσαλάτα:**
 - 230 gr βρασμένες Πατάτες
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Μαρούλι
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 120 gr Μανταρίνια

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 538 kcal
Λίπος: 15,0 gr (24%)
Πρωτεΐνες: 29,0 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 76,5 gr (55%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε, πλένετε και αλατοπιπερώνετε το ψάρι.
2. Το τοποθετείτε σε ταψί ή το ψήνετε απευθείας στη σχάρα.
3. Ταυτόχρονα πλένετε καλά πατάτες και τις βράζετε.
4. Όταν το φαγητό ετοιμαστεί, αφαιρείτε από το ψάρι την πέτσα και τα αγκάθια, όπως και οποιοδήποτε άλλο μέρος του ψαριού δεν τρώτε (π.χ. ουρά) και σερβίρετε τη μερίδα σας.

Εάν θέλετε μπορείτε να προσθέσετε στις βρασμένες πατάτες το ελαιόλαδο, χυμό λεμόνι, φρέσκο κρεμμυδάκι, μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι.