

## Ψάρια υψηλά σε λιπαρά

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

### ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΡΑΣΜΕΝΕΣ

#### Προτεινόμενο γεύμα:

- 100 gr Σαρδέλες γκριλ
- **Πατατοσαλάτα:**
  - 300 gr βρασμένες Πατάτες
  - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- **Σαλάτα:**
  - 150 gr ψητή Μελιτζάνα
  - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)

#### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

- Ενέργεια: 753 kcal  
Λίπος: 22,3 gr (26%)  
Πρωτεΐνες: 38,9 gr (20%)  
Υδατάνθρακες: 107,1 gr (55%)
- **Σαλάτα:**
    - 120 gr Αγγούρι
    - 200 gr Ντομάτες
    - 50 gr Ψωμί ολικής άλεσης
    - **Φρούτο:** 250 gr Καρπούζι

#### 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.