

Ψάρια υψηλά σε λιπαρά

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

ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΡΑΣΜΕΝΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 120 gr Σαρδέλες γκριλ
- **Πατατοσαλάτα:**
 - 300 gr βρασμένες Πατάτες
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr ψητή Μελιτζάνα
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- **Σαλάτα:**
 - 120 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:** 300 gr Καρπούζι

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 846 kcal
Λίπος: 24,9 gr (25%)
Πρωτεΐνες: 45,9 gr (21%)
Υδατάνθρακες: 118,1 gr (54%)

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.