

ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΡΑΣΜΕΝΕΣ

Ψάρια υψηλά σε λιπαρά

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

Προτεινόμενο γεύμα:

- 80 gr Σαρδέλες γκριλ
- **Πατατοσαλάτα:**
 - 250 gr βρασμένες Πατάτες
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 200 gr Ντομάτες
 - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:** 400 gr Πεπόνι

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 647 kcal
Λίπος: 19,6 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 31,9 gr (19%)
Υδατάνθρακες: 92,1 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.