

Γλώσσα με Κάρυ



Μερίδες: 4

Υλικά:

- 500 g φιλέτα γλώσσα
- ¼ φ μαγιονέζα διαίτης
- 1 κ.γ χυμό λεμονιού
- 1 κ.γ κάρυ
- 1 κ.σ αποξηραμένο μαϊντανό

Εκτέλεση:

- Τοποθετήστε τα φιλέτα σ' ένα πιάτο ειδικό για τον φούρνο μικροκυμάτων.
- Σε ένα μπολ αναμείξτε τη μαγιονέζα, το λεμόνι και το κάρυ.
- Αλείψτε πάνω στα φιλέτα.
- Σκεπάστε το πιάτο και ψήστε για 4-6 λεπτά αναλόγως του πάχους των φιλέτων.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 147
- Πρωτεΐνη: 21 γρ.
- Υδατάνθρακες: 2 γρ.
- Λίπη: 6 γρ.

Το κάρυ προσθέτει μια ανατολική πινελιά στο ψητό ψάρι. Αυτή η συνταγή είναι υπέροχη για φίλους και πολύ εύκολη και πρακτική.