

Σιγοβρασμένο Ψάρι Μούρλια



Μερίδες: 4

Υλικά:

- 1½ έτοιμο κύβο λαχανικών
- 1½ φ νερό
- 1 κ.γ. κοπανισμένο σκόρδο
- 1 κ.σ Ketchup
- 1 κρεμμύδι, σε φέτες
- 1 φ καρότο, σε φέτες
- 1 φ φασολάκια πράσινα
- 500 γ ψάρι φιλέτο
- ½ κ.γ. αποξηραμένο βασιλικό

Εκτέλεση:

- Σε ένα δοχείο κατάλληλο για το φούρνο μικροκυμάτων ενώστε τον κύβο, το νερό, το σκόρδο και την ketchup.
- Προσθέστε τα λαχανικά και από πάνω βάλτε το ψάρι και το βασιλικό.
- Σκεπάστε με διαφανές μεμβράνη (αφήστε μια πλευρά ανοικτή) και ψήστε για 10 λεπτά.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 170
- Πρωτεΐνη: 21 γρ.
- Υδατάνθρακες: 17 γρ.
- Λίπη: 2 γρ.

Η γρήγορη αυτή συνταγή συνδυάζει λαχανικά με ψάρι. Αν το σερβίρετε και με Γαλλικό ψωμί θα έχετε ένα πλήρες γεύμα.