

Pečená treska s teplou zeleninou



26. 10. 2021

Recept vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Treska má vysoký obsah bílkovin a nízký obsah tuku. Rybí maso navíc obsahuje zdraví prospěšné látky jako sodík, draslík a hořčík. Obohaťte svůj jídelníček o nový recept.

Co potřebujete (2 porce):

- 300 g tresky
- 1 menší lilek
- 1 menší cuketa
- 1 rajče
- 2 lžičce panenského olivového oleje
- sůl a pepř
- tymián

Jak na to:

- 1.** Tresku pečlivě očistíme a osušíme.
- 2.** Na připravený plech vystlaný pečícím papírem vyskládáme filety, potřeme kapkou olivového oleje, osolíme, opeříme a přidáme tymián.
- 3.** Rybu pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C přibližně 15 - 20 minut.
- 4.** Lilky nakrájíme na silnější kolečka, posolíme a necháme chvíli „vypotit“, pak důkladně odsajeme

vypařenou tekutinu.

5. Cukety i rajčata krájíme také na zhruba stejně silná kolečka.

6. Na vyhřáté pánvi vytřené olivovým olejem opékáme lilek, pak cuketu a nakonec rajčata.

7. Takto připravené suroviny rozdělíme do dvou porcí.