

Ryba s bylinkami a zdravým tukem pro oběd či večeři.

Ingredience pro 2 porce

5 snítek bazalky
5 snítek petržele
1 vrchovatá polévková lžíce bio kokosového oleje
1 polévková lžíce strouhanky
špetka soli
10 koktejlových rajčat
6 platýzových filetů (bez kůže, à 80 g)
2 polévkové lžíce citronové šťávy

Troubu vyhřejeme na 225°C (horní a dolní ohřev). Bylinky omyjeme, osušíme, lístky otrháme a rozkrájíme. Smícháme je s olejem, strouhankou a špetkou soli.

Rajčata omyjeme, osušíme a odtrhneme stonky.

Rybu pokapeme citronovou šťávou a osolíme. Filety potřeme bylinkovou pastou a vložíme je s rajčaty do pečící formy. V horké troubě pečeme cca 15 minut.