

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.