

Μπακαλιάρος στο Γκριλ
ΣΥΝΤΑΓΗ

Μπακαλιάρος στο Γκριλ



Χρόνος 35 λεπτά
Συστατικά 8 υλικά
Μερίδες 2 x

Ο μπακαλιάρος στη σχάρα είναι ένα ελαφρύ και γρήγορο γεύμα. Τέλειο για να το μοιραστείτε με την οικογένεια και φίλους!

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 συσκευασία Ben's Original™ Ταϊλανδέζικο Ρύζι 220g
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 2 φιλέτα μπακαλιάρου, χωρίς την πέτσα
- 1 λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 150γρ ντομάτες-κεράσια, κομμένες στη μέση
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 2 φιλέτα αντζούγιες, κομμένα
- 110γρ πράσινα φασόλια, ψιλοκομμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 200 °C. Τοποθετήστε το λάδι, το κρεμμύδι, τις

ντομάτες, το σκόρδο και τις αντζούγιες σε ένα ταψί, με τα καρυκεύματά τους. Ψήστε στον φούρνο, για 15 λεπτά, μέχρι να «σπάσουν» οι ντομάτες και να μαλακώσουν τα κρεμμύδια.

2. Τοποθετήστε τα φιλέτα του μπακαλιάρου στο μείγμα ντομάτας, χωρίς να καλύψετε το επάνω μέρος, ώστε να μπορεί να καραμελοποιηθεί.
3. Ψήστε για 15 λεπτά ακόμα, έως ότου ο μπακαλιάρος να ξεφλουδίσει και είναι έτοιμος.
4. Στα τελευταία 5 λεπτά ψησίματος, φέρτε μια μικρή κατσαρόλα με νερό και μία πρέζα αλάτι, σε βράση,. Προσθέστε τα πράσινα φασόλια και βράστε για 3-4 λεπτά, μέχρι να γίνουν, αλλά να εξακολουθούν να «στέκονται».
5. Πριν σερβίρετε, ζεστάνετε το Ρύζι Ben's Original™, σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία.
6. Τοποθετήστε ένα φιλέτο μπακαλιάρου σε κάθε πιάτο και γαρνίρετε με το μείγμα ντομάτας. Προσθέστε τα φασόλια και το ρύζι στο πιάτο και απολαύστε!

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

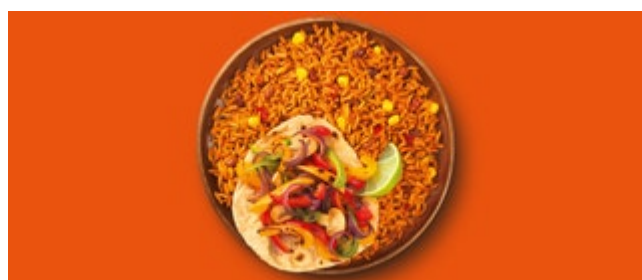
Ανά Μερίδα

- Ενέργεια (g) 2129kj
- Πρωτεΐνη (g) 42.2g
- Υδατάνθρακες (g) 51.1g
- Σάκχαρα (g) 10.2g
- Λιπαρά (g) 12.1g
- Κορεσμένα Λιπαρά (g) 1.5g
- Νάτριο (mg) 594.0mg

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

[Ψάρι](#), [Περισσότερο από 30'](#), Δημοφιλή Πιάτα, [Πιάτα από όλο τον Κόσμο](#), [Γρήγορα & Υγιεινά](#)

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



Fajitas με Λαχανικά

ΧΡΟΝΟΣ

20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

10 υλικά



Ρύζι Παέγια

ΧΡΟΝΟΣ

40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

13 υλικά



Γεμιστές Πιπεριές

ΧΡΟΝΟΣ

30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

11 υλικά

Source URL: <https://gr.bensoriginal.com/recipes/grilled-cod>