



Peterborough
Environment City Trust



Peterborough Community Services
Health and Social Care

Zdrowa wersja ryby z frytkami

2 porcje

Składniki:

Frytki

2 średnie ziemniaki
1 łyżka oliwy z oliwek
Czarny pieprz

Ryba:

1 filet z łupacza (plamiaka), pochodzący z ekologicznej hodowli
2 kromki suszonego chleba razowego – do zrobienia bułki tartej
1 jajko z fermy ekologicznej

Bedziesz potrzebować:

2 arkusze papieru do pieczenia
Pędzelek kuchenny
Ostry nóż
Nożyczki
Niewielką miskę
Trzepaczkę do jajek

Sposób przyrządzenia:

Przygotuj frytki w następujący sposób:
Wsadź ziemniaki do mikrofalówki na 5 minut lub do czasu aż zmiękną, a następnie ostudź
Potnij je w półksiężycy i połóż na blasze do pieczenia
Lekko posmaruj oliwą z oliwek
Posyp czarnym pieprzem do smaku

Przygotuj rybę w następujący sposób:
Potnij rybę na niewielkie kawałki przy pomocy nożyczek
Ubij jajko w misce przy pomocy widelca
Otocz kawałki ryby w jajku a następnie w bulce tartej
Ułóż na blasze do pieczenia

Podgrzej grill do średniej temperatury i piecz przez 20 minut lub do czasu, aż frytki staną się miękkie, a panierka osiągnie kolor tostów, podawaj ze świeżymi warzywami sezonowymi.

Change4Life is a nationwide movement which aims to help us all, but especially our kids, eat well, move more and live longer.

🔍 **Search for change4life**
or call 📞 **0300 123 4567***

*Calls to 03 numbers should cost no more than geographical 01 or 02 UK-wide calls, and may be part of inclusive minutes subject to your provider and your call package. Our offices are open from 9am to 8pm every day.

change

4 life

Eat well Move more Live longer