

ΨΑΡΙ ΓΛΩΣΣΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΥΛΙΚΑ

(για 6 μερίδες)

1 κιλό φιλέτο γλώσσα

150 γρ. πολύχρωμες πιπεριές σε λωρίδες

150 γρ. μανιτάρια (κομμένα σε λεπτές φέτες)

2 καρότα καθαρισμένα και κομμένα σε λεπτά μπαστούνια

1 κρεμμύδι

1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

4 κ.σ. ελαιόλαδο

1/4 φλ. λευκό κρασί

πιπέρι, αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε το κρεμμύδι, τις πιπεριές, τα καρότα και τα μανιτάρια με το ελαιόλαδο ανακατεύοντας μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι.

Προσθέστε το μαϊντανό.

Βάζετε τις μισές γλώσσες αλατισμένες σε πυρέξ και τις περιχύνετε με τα λαχανικά.

Μετά βάζετε από πάνω τις υπόλοιπες και ρίχνετε τα υπόλοιπα λαχανικά. Αλατοπιπερώνετε και περιχύνετε με το κρασί και τις ψήνετε στους 180 βαθμούς, για 20 λεπτά. Πασπαλίζετε με μαϊντανό.

Διατροφική ανάλυση μερίδας

Θερμίδες	246 kcal
Υδατάνθρακες	9 gr
Πρωτεΐνες	30 gr
Λιπαρά	10 gr