

Arhitekta Novaka 2b
9000 Murska Sobota
tel.: 02/530 21 00
fax. 02/530 21 11

e-pošta: zzvms@zzv-ms.si
www.zzv-ms.si



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
MURSKA SOBOTA

Skuša v foliji z zelenjavo

(za štiri osebe)

4 kose skuše po 20 dag

10 dag korenja

10 dag krompirja

10 dag bučk ali blitve

sol, poper, lovor, rožmarin, luštrek, limonin sok

Ribe očistimo, solimo, popramo in pokapljamo z limoninim sokom.

Folijo za peko premažemo z oljem, nanjo položimo zelenjavo, (korenje blanširamo) solimo, na zelenjavo damo skušo in jo pokrijemo z zelenjavo. Zavijemo v folijo. Pečemo v ponvi ali na žaru, lahko tudi v pečici. Ponudimo v foliji.

Na osebo približno: 365 kcal, 53 g beljakovin, 8 g ogljikovih hidratov, 2 g vlaknin, 11 g maščob, 140 mg holesterola

(Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci)

