Lemon-Herb Fish with Garlic Potatoes

Yield: 2 servings
Total Time: 45 minutes

Ingredients

2 potatoes
2 garlic cloves
2 Tablespoons oil, divided
¼ teaspoon salt
1/8 teaspoon black pepper
2 fillets of white fish, such as cod, haddock, or halibut
1 teaspoon dried herb, such as oregano or thyme
1 lemon

Preparation Instructions

1. Preheat the oven to 425°. Grease a 9 x 13 inch baking sheet.
2. Clean and slice potatoes into ¼ inch thick slices. Chop garlic cloves. Slice half of the lemon into thin slices and juice the other half of the lemon.
3. Toss potatoes with 1 Tablespoon oil and the garlic. Layer the potatoes onto the baking dish and roast until just brown and tender, about 20-25 minutes, rotating the dish halfway through.
4. Brush the fish with remaining oil, lemon juice, and herbs. Remove the potatoes from the oven, and carefully place the fish on top of the layered potatoes. Top with slices of lemon. Return to the oven. Roast the fish and potatoes until the fish is 145°F, about 15 minutes.
5. Transfer potatoes and fish to a plate and serve.

Nutrition Highlights

- One serving provides 490 calories, 440 mg sodium, and 42 gm carbohydrates.
- The American Heart Association recommends 2 servings of fish per week. Fish is a good source of omega-3 fatty acids. Research has shown that omega-3 fatty acids can reduce your risk of heart disease and stroke.
- This dish has both protein (fish) and vegetables. Add a side of brown rice or whole grain pasta to make it a complete and balanced meal!

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Рыба с Лимоном, Специями и Картофелем с Чесноком

Выход: 2 порции
Затраченное время: 45 мин

Ингредиенты

2 картофелины
2 зубчика чеснока
2 Ст.л. растительного масла (разделёного)
¼ ч.л. соли
1/8 ч.л.черного перца
2 филе белой рыбы, к примеру cod, haddock, or halibut
1 ч.л. сухих специй, к примеру орегано или тимьян
1 лимон

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 425°F. Смажьте 9 x 13" маслом.
2. Помойте и нарежьте картфель ломтиками в ¼ дюйма толщиной. Разомните чеснок. Нарежьте половину лимона тонкими ломтиками и выжмите сок из второй половины лимона. Отставьте в сторону.
3. Перемешайте картофель с 1 ст.л. растительного масла и чесноком. Поместите картофель в противень и запекайте до золотистого цвета и мягкости, примерно 20 – 25 мин, повернув противень на 90° один раз.
4. Смажьте рыбу оставшимся растительным маслом, посыпьте специями и сбрызните лимонным соком. Выньте картофель из духовки и положите рыбное филе поверх картофеля. Разложите лимонные ломтики поверх рыбы и верните противень в духовку. Запекайте покуда рыба не достигнет 145°F, около 15 минут.
5. Переложите картофель с рыбой в блюдо и подавайте к столу.

Информация об этом блюде и его пользе

- В одной порции этого блюда содержится только 490 калорий, 440 мг натрия (соли), и 42 г углеводов.
- Американская кардиологическая ассоциация рекомендует употреблять 2 порции рыбы в неделю. Рыба является хорошим источником жирных кислот омега-3. Исследования показали, что жирные кислоты омега-3 могут снизить риск сердечных заболеваний и инсульта.
- Это блюдо содержит белок (рыба) и овощи. Добавьте немного коричневого риса или пасту из цельного зерна для полноценности и баланса полезных веществ.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved