**Kolesterol: Riblji paprikaš od skuše**

Skuša bogata omega-3 masnim kiselinama u laganom paprikašu bez zaprške.

**Sastojci:**

2 fileta skuše

1 glavica luka

1 paprika

2 rajčice ili pelati

1 žlica maslinovog ulja

sol, papar, peršin

1 žličica mljevene paprike

**Priprema:**

Na ulju pirjati luk i papriku, dodati rajčicu i začine.

Dodati ribu i kuhati poklopljeno 15 minuta na laganoj vatri.

Po potrebi dodati malo vode. Posuti peršinom pri serviranju.

**Savjet:**

Jelo konzumirati 2x tjedno. Izvrsno uz palentu ili kuhani krumpir