

## filety rybne po meksykańsku

**MAGDALENA1110**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

### SKŁADNIKI

<b>filety z ryby</b>	1,5 kg
<b>sok z limetki</b>	
<b>masło</b>	1 łyżeczka
<b>szalotka</b>	2 szt
<b>papryka czerwona</b>	1 szt
<b>oliwa</b>	2 łyżki
<b>kukurydza w puszcze</b>	2 łyżki
<b>Kolendra cała Prymat</b>	1 łyżka
<b>koperek</b>	1 łyżka
<b>sok z pomarańczy</b>	1 szt
<b>sól</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety płuczemy i osuszamy, usuwamy ości i solimy posypujemy solą i pieprzem i skrapiamy sokiem z limetki. Naczynie żaroodporne smarujemy masłem i wkładamy do niej filety. Szalotki obieramy i drobno siekamy, paprykę kroimy na pół oczyszczamy z gniazda nasiennego i kroimy w małą kostkę. Warzywa podsmażamy na rozgrzanej oliwie, dodajemy kukurydzę kolendrę i koperek wszystko mieszamy i przekładamy do naczynia żaroodpornego i polewamy sokiem z pomarańczy. Pieczemy 40 min w temp 200 stopni.