

Mintaj zawinięty w kapustę

GOSIA311



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

filet z mintaja	60 dag
kapusta biała	1 szt
masło	20 dag

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Z kapusty zdjąć ok 10 liści (wierzchnich). liście umyć i wrzucić na 5 min. do wrzątku, następnie osączyć liście. pozostałą kapustę poszatkować i zeszklić na maśle, doprawić do smaku. Rybę podzielić na 4 części. Sparzone liście kapusty układać po 3 szt na to położyć odrobinę duszonej kapusty, porcję filetów, na wierzch położyć duszoną kapustę, zawijać jak roladę i spiąć wykałaczkami. Całość dusić pod przykryciem ok 15 min.