

Okoń zapiekany



KAMILAJ



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

ryba okoń	1 sztuka
ogórek kiszony	1 sztuka
pomidory suszone w zalewie	3-4 sztuki
cebula biała	1 sztuka
ketchup	do smaku
sól	
oliwa	
pieprz	
zioła	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Okonia nacieramy ziołami i doprawiamy solą i pieprzem
- Pomidory kroimy w paski
- Ogórki w pół talarki
- Cebule w drobną kosteczkę

KROK 2 Warzywa mieszamy z oliwą (około 2-3 łyżek)

Większość farszu wkładamy do ryby

Resztę wykładamy na rybę

Całość zapiekany w piekarniku nagrzanym do około 180-200 stopni przez około 30 minut

KROK 3 Ja jadłam z chlebem pełnoziarnistym ale myślę że świetnie też pasowałyby ziemniaki opiekane