

Ryba w papilotach



DANUTA_PROROK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

filet	50 dag
masło roślinne	2 łyżki
sok cytrynowy	
pieprz	
sól	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zamrożone filety rozmrozić (moczyć w ciepłej wodzie), odsączyć i skropić sokiem z cytryny, następnie oprószyć solą i pieprzem. Każdą porcję filetów, zawijać szczelnie w kawałki folii aluminiowej posmarowanej tłuszczem. Tak zapakowane filety ułożyć do brytfanny wysmarowanej tłuszczem i piec w piekarniku 45 minut. Po upieczeniu filety wyjąć z folii można podawać z sosem koperkowym.