

Ryba w papilotach



KUCHARAKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kasza gryczana	1 woreczek
ryba	2 kawałki
koper świeży	1 pęczek
masło	
cytryna	
przyprawy	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Najpierw gotujemy kaszę gryczaną, do gotującej się wody wsypujemy łyżeczkę wegety.
2. Dwa kawałki ryby doprawiamy dość solidnie przyprawami, odstawiamy do „przeżarcia się”.
3. Przygotowujemy dwa kawałki folii aluminiowej i dwa kawałki papieru do pieczenia.
4. Na papier wysypujemy pół woreczka kaszy, następnie kładziemy parę listków masła, kawałek ryby, znowu kawałek masła i dwa plasterki cytryny. Obok ryby układamy pół pęczka koperku.
5. Całość zawijamy w folie i kładziemy na blachę od piekarnika.
6. Pieczemy 20 min. (jeżeli wkładamy do nagrzanego piekarnika) i 180 stopniach.