

## Smażony dorsz



### WIKTOR



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

## SKŁADNIKI

### Masa

**filet z dorsza** 1 ok. 70g

### Marynata

**Kminek mielony Prymat** 1

**Pieprz cytrynowy mielony Prymat** 1

**przyprawa kebab- gyros Prymat** 1

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

**Marynata** Na początek natnij lekko rybę w środku .Dodaj tam po szczypcie pieprzu cytrynowego i kminku .Pozostałą część dorsza natrzyj poprzednimi składnikami i odrobiną przyprawy kebab-gyros.

### Smażenie

Wyłóż rybę na rozgrzaną patelnię lub grilla (bez tłuszczu) i obsmaż dorsza z dwóch stron na złocisty kolor. Wyłóż na talerz i udekoruj,(np.liściem laurowym).