

Tilapia w warzywach



RENATAZ-ET



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

filet z tilapii	2 szt
masło	1 łyżka
papryka	1 szt
por	1 szt
olej	1 łyżka
mąka	2 łyżki
śmietana	0,5 szklanki
papryka mielona	1 łyżeczka
sól	do smaku
pieprz	do smaku
cukinia	1 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filet z ryby oprószyć solą i pieprzem, obsmażyć z obu stron na maśle. Cukinię, paprykę i por pokroić w słupki i udusić do miękkości na łyżce oleju, Śmietanę rozmieszać z mąką i mieloną papryką, połączyć z warzywami. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Zagotować.