

Dorsz smażony z czosnkiem i ziołami



ILONAALBERTOS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

czosnek	2 ząbki
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	1 łyżeczka
olej	2 łyżki
sok z cytryny	1 łyżeczka
filet z dorsza	1 kilogram
Zioła prowansalskie suszone Prymat	1 łyżeczka
Tymianek suszony Prymat	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony Prymat	1/3 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety z dorsza natrzeć czosnkiem, podzielić na porcje i następnie oprószyć solą i pieprzem, po czym skropić sokiem z cytryny. Filety delikatnie oprószyć też z obu stron ziołami. Na patelni rozgrzać olej i smażyć na nim porcje dorsza z obu stron na złoty kolor. Tak przygotowaną rybę można podawać zarówno z ziemniakami, jak i z ryżem.