

ryba z warzywami



KATARZYNA/KATE1980



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

marchew	2
kawałek selera	
ziele angielskie	
olej	
pomidory	2
grostek konserwowy	1 puszka
sól i pieprz do smaku	
dowolny filet z ryby	
żółty ser	
czosnek	2 ząbki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa umyte zetrzeć na tartce dodać liść laurowy i pokruszone ziele angielskie. Podsmażyć na oleju aż zmiękną. Dodać przetarte przez sitko pomidory, grostek i czosnek. Rybę przyprawić do smaku i usmażyć z obu stron na patelni. W żaroodpornym naczyniu ułożyć warstwę warzyw na nich rybę i przykryć znów warzywami. Zapiec. 5 minut przed końcem posypać grubo startym serem.