

Filety rybne zapiekane Asi



JOANNA77



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety z karmazyna	4 sztuki
masło	10 dag
koncentrat pomidorowy	2 łyżki
Bułka tarta klasyczna Prymat	80 gram
natka pietruszki	1 sztuka
śmietana 12%	8 łyżek
jajko	2 sztuki
czosnekząbek	1 sztuka
sok z cytryny	2 łyżki
pieprz	do smaku
sól	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety posypać pieprzem i solą, następnie ułożyć w żaroodpornej formie i polać sokiem z cytryny. Natkę i czosnek posiekać. Bułkę tartą wymieszać z natką, czosnkiem, śmietanką i koncentratem pomidorowym. Przyprawić pieprzem i solą. Filety polać masą, zetrzeć na nie masło i wstawić do piekarnika na około 20 minut.