

zrazy rybne



IWA643



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

dorsz	4 filety
koncentrat pomidorowy	2 łyżki
Musztarda miodowa Prymat	2 łyżki
sok z cytryny	
ogórki konserwowe	2 szt
olej	do smażenia
sól do smaku	
cebula	1 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety doprawić solą pieprzem , Musztardę wymieszać z koncentratem. Posmarować tym jedną stronę filetów. Ogórka cebulę pokroić i nałożyć na posmarowanego fileta. Zrolować. Smażyć ok 15 min na oleju. Przed podaniem posypać posiekaną natką .