Flądra z nutką cytrynową

HALINA17

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

tuszka flądry	2 sztuki
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	2 łyżeczki
koperek	2 gałązki
natka pietruszki	2 gałązki
sok z cytryny	2 łyżki
cytryna	1 sztuka
oliwa	3 łyżki
bazylia świeża	2 gałązki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sprawioną flądrę skrapiamy cytryną,nacieramy przyprawą do ryb.Odkładamy na godzinę do lodówki.Następnie wkładamy do środka ryby po gałązce przypraw.Skrapiamy oliwą,zawijamy w folię aluminiową.Pieczemy 15-20 minut.5 minut przed końcem pieczenia rybę okładamy plasterkami cytryny.