

Ryba w sosie koperkowym



GOŚKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

koperek	1 pęczek
mąka	1 łyżka
śmietana	2 łyżki
sok z cytryny	1 łyżka
sól	
pieprz	
panga	2 filety

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jeśli filety są mrożone umyć je pod gorącą wodą aby zmyć lód. Przekroić w pół i ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Przyprawić. Przygotować sos według mojego przepisu na sos koperkowy, przypominam:

Na tłuszcz w rondelku wsypać mąkę i usmażyć zasmażkę na kremowy kolor. Wlać zimną wodę, tyle ile chcemy sosu. Mieszać aż zrobi się sos. Dodać pokrojony koperek i sól. Chwilę pogotować. Na końcu dodać 2 łyżki śmietany i rozmieszać.

Poleć rybę tak przygotowanym sosem i zapiekać pod przykryciem przez 30 minut. Po tym posypać na gorze sosu odrobiną bułki tartej i skropić sokiem z cytryny, zapiekać 5 minut bez pokrywki.