

zapiekane filety rybne



MAŁGORZATA106



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety rybne	1/2 kg
mąka pszenna	3 łyżki
śmietana gęsta	1 szklanka
czosnek	3 ząbki
musztarda	2 łyżki
suszone zioła	1 łyżeczka
olej	4 łyżki
sok z cytryny	
sól i pieprz	
Bułka tarta klasyczna Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety rybne rozmrozić i natrzeć przyprawami Następnie zawijamy w folię spożywczą i wstawiamy do lodówki, aby się dobrze schłodziły W tym czasie robimy sos: śmietanę lekko ubić z musztardą, połączyć z czosnkiem i ziołami, doprawić do smaku. Filety obtaczamy w bułce i obrumieniamy na patelni Następnie przekładamy do natłuszczonej formy do zapiekania i zalewamy sosem , posypujemy tartą bułką Wstawiamy do piekarnika i zapiekamy ok 30 min aż na zapiekance się przyrumieni