

Rybka duszona w mleku:



LAWINA64



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety z morskczuka lub inne	60 dag
mleko	200 ml
czosnek ząbki	2 szt.
posiekana zielenina	4 łyżki
czomber	2 łyżki
sól	
Pieprz biały mielony Prymat	
cebula	10 dag

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety rozmrozić natrzeć cząbrem i czosnkiem. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę i rozsmarować równomiernie na powierzchni filetów. Filety ułożyć w misce, przykryć, wstawić do lodówki na 1 godz. Cebulę obrać, opłukać, pokroić w piórka. W niskim szerokim rondlu układać filety, oprószając je solą i pieprzem i przekładając cebulą. Zalać wrzącym mlekiem. Dusić pod przykryciem na małym ogniu. Po około 20 min. wyłożyć uduszone filety na półmisek i posypać zieleniną. Podawać z ziemniakami.