

Tołpyga gotowana na parze



KOPER



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z tołpygi	1 kg
masło	2 łyżki
czosnek	2 ząbki
sól	1 łyżeczka
pieprz cytrynowy	3 łyżeczki
natka pietruszki	1 łyżka
tymianek	1/2 (suszony)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Rybę myjemy, kładziemy w parowarze skórą do dołu i nacieramy solą zmieszaną z pieprzem cytrynowym i posypujemy suszonymi ziołami
- KROK 2 Miękkie masło mieszamy z czosnkiem przeciśniętym przez praszkę
- KROK 3 Czosnkowe masło układamy na rybie
- KROK 4 Tołpyga gotowana na parze