

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 praskę
- KROK 3 Czosnkowe masło układamy na rybie
- KROK 4 Tołpyga gotowana na parze