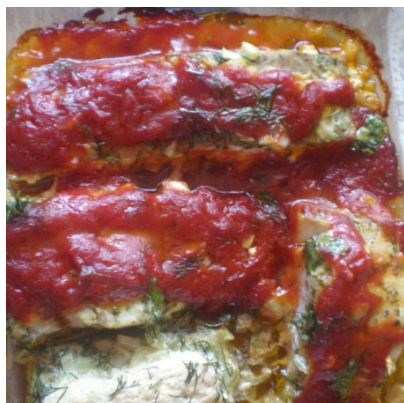


Dorsz zapiekany w sosie pomidorowym



ILONAALBERTOS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

oliwa	2 łyżki
koncentrat pomidorowy	3 łyżki
keczup	3 łyżki
cebula biała	1 sztuka
czosnek	1-2 ząbki
sól	do smaku
sok z cytryny	2-3 łyżki
koperek posiekany	2 łyżki
dorsz	1 kg

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę po rozmrożeniu pokroić na porcje. Skropić je sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprzem. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym(posmarowanym oliwą). Cebulę i czosnek drobniutko posiekać. Koncentrat pomidorowy wymieszać z keczupem i oliwą. Rybę posmarować(można polać) mieszanką pomidorową, następnie posypać cebulą, czosnkiem i koperkiem. Zapiekać przez 20- 25 minut w temp. 200 stopni.