

Filet z mintaja z pomidorami i bazylią



JOLANTA40



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety z mintaja	500 g
pomidor	4 szt
oliwa	30 ml
olej rzepakowy	
sól	
pieprze	
bazylia świeża	1 pęczek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pomidory sparzamy wrzątkiem, obieramy ze skórki, a następnie kroimy w drobną kostkę. Tak przygotowane pomidory mieszamy z 1/3 oliwy, świeżą bazylią i odstawiamy w chłodne miejsce. Mintaja doprawiamy solą i pieprzem, polewamy lekko olejem i smażymy na rozgrzanej patelni. Danie to świetnie smakuje z pieczonymi ziemniakami