

tilapia w smietanie



SILVER



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z tilapi	4
śmietana 18 proc	250 gram
ziarenka smaku ziołowe	do smaku
Czosnek suszony Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

filet dusić przez chwilę przyprawic do smaku zalac smietana i dusić przez chwilę