

Dorsz w papryce



ZOFIA12



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z dorsza	4 szt
mąka	
olej	
śmietana 18 proc	3/4 szkl
sól, papryka słodka	
papryka czerwona	3 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Papryki obierz ze skórki i pokrój w wąskie paski. Filety rybne obtocz w mące i usmaż na złoty kolor. Następnie przełóż ryby do żaroodpornego naczynia i posyp pokrojoną papryką. Zrób sos za śmietany przyprawionej solą i słodką papryką i polej ryby. Piecz 20 minut w 200 st.C.