

Tilapia parowana z koperkiem i kolorowym pieprzem z marchewką i serowym sosem



ANNA133



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

ryba Tilapia	4 małe filety
koperek	4 łyżki
marchew	3 szt
śmietana 12%	3 łyżki
por	5 cm
cebula biała	2 szt
masło	3 łyżki
por	3 cm
serek topiony	200 g
parmezan starty	4 łyżki
śmietana 12%	4 łyżki
woda	odrobina
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę kupiłam świeżą , odciąłam skórę i przyprawiłam dołą pieprzem i koperkiem ,tak ułożyłam ją na sitku nad garnkiem z gotującą się wodą i przykryłam przezroczystą miską , by widzieć jak się paruje , po 8 min jest gotowa .

Marchewkę scieramy na małych oczkach i doprawiamy , dodajemy poszatkowanego pora i śmietanę , mieszamy .

Sos serowy ;

Na maśle podsmażamy poszatkowaną cebulę z porem , nie rumienimy , bo nam kolor się zabrudzi sosu.

Następnie dodajemy serek i parmezan ,śmietanę i podgrzewamy chwilę , blendujemy i redukujemy do żądanej konsystencji .

Podajemy według uznania ;)