

Ryba z patelni



KOPER



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

filety z Soli	2 sztuki
marchewka	4 sztuki
pietruszka	1 sztuka
seler biały	1/2 sztuki
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	
Sól ziołowa jodowana Prymat	
natka pietruszki	
olej do smażenia	
masło	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety obficie polewamy sokiem z cytryny i zostawiamy co najmniej na godzinę.
Następnie zlewamy nadmiar soku, przyprawiamy przyprawą do ryb.
Wrzystkie warzywa trzemy na grubej buraczanej tarce.
Na patelnię wlewamy trochę oleju i łyżkę masła.
Układamy filety, kładziemy warstwę warzyw posypujemy solą ziołową i dusimy pod przykryciem ok 20-30 minut.
Na koniec posypujemy natką pietruszki.
Najlepiej podawać w ryżem