

Filet z ryby na parze



SYLWIAGR



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z dowolnej ryby	1 kilogram
cytryna	1/2 sztuki
Koperek suszony Prymat	do smaku
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
warzywa mrożone	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Filety z ryby osuszyć z nadmiaru wody, skropić sokiem z cytryny oraz doprawić przyprawą do ryb oraz koperkiem.
- KROK 2 Rybę ułożyć w parowarze wraz z ulubionymi warzywami (ja wykorzystałam mieszankę mrożonych warzyw).
- KROK 3 Po około 15-20 minutach ryba powinna być gotowa.