

Ryba z warzywami



RENATAZ-ET



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

mieszanka warzywna mrożona	50 dag
filety z pangi	2 płyty
olej	2 łyżki
masło	1 łyżka
mąka	1 łyżka
sól	do smaku
pieprz	do smaku
sok z cytryny	do smaku
Bazyliia suszona Prymat	1 łyżeczki
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	0,5 łyżeczki
tymianek	1 łyżeczki
Papryka ostra mielona Prymat	0,5 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety z ryby umyć, osuszyć, pokroić na kawałki, posolić, pomieszać z przyprawą do ryb Prymat, pieprzem, pokropić cytryną. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oleju, przysmażyć mieszankę z warzyw ok 5 min. od czasu do czasu mieszając. Warzywa wyłożyć do żaroodpornego naczynia. Na patelnię, na której pozostał olej po podsmażonych warzywach wrzucić kawałki ryby i poddusić ją ok 5 min, dolewając troszkę wody. W rondelku mąkę zasmażyć z masłem, rozprowadzić wodą, dodać po łyżeczce tymianku i bazylii oraz ostrą paprykę. Sos połączyć z podduszoną rybą. Wszystko zamieszać i przełożyć na warzywa. Piec w nagrzanym do 180 stopniach piekarniku ok 20 min. Warzywa mrożone można zastąpić świeżymi.