Ryby z warzywami z piekarnika



MYSZA75

CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników	
łosoś	3 kawałki
ryba	3 kawałki tołpygi
cebula	2 sztuki
czosnek	3 ząbki
sól i pieprz	1 do smaku
majeranek	1 łyżka
cytryna	1 sztuka
warzywa	
ziemniaki	2 sztuki
brukselka	20 dkg
marchewka	3 sztuki
czosnek	1 główka
cebula	1 sztuka
oliwa	3 łyżki
sól i pieprz	1 do smaku
Bazylia suszona Prymat	1 łyżeczka
oregano	1 łyżeczka
Przyprawa do ziemniaków i frytek Prymat	1 do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1	Rybę przekładam do pojemnika, dodaję pokrojoną cebulkę, sprasowany czosnek, sól, pieprz, majeranek, sok z wyciśniętej cytryny. Mieszam i odstawiam pod przykryciem na noc do lodówki.
KROK 2	Na drugi dzień każdy kawałek ryby zawijam w folię aluminiową i układam na blaszce.
KROK 3	Marchew obieram i kroję w słupki,
KROK 4	ziemniaki myję dokładnie i kroję w ósemki.Brukselkę myję, kroję na pół.
KROK 5	Warzywa przekładam do miski, dodaję plastry cebuli grube, ząbki czosnku nie obrane, dodaję oliwę, sól, bazylię, oregano, przyprawę ognistą.
KROK 6	Całość dokładnie mieszam w marynacie i układam na drugiej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Warzywa i rybę piekę razem 35 minut temp 200 stopni.