

Ryba zapiekana w sosie śmietanowo-czosnkowym



ALEKSANDRA54



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filetów rybnych	50dag
szklanka śmietany	
łyżka mąki	
żółtego sera	10dag
ząbki czosnku	3
łyżeczka musztardy	
łyżeczka ziół prowansalskich	
pieprz	
sól	
olej do smażenia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Śmietanę dobrze wymieszać z ziołami, musztardą, roztartym czosnkiem i odrobiną soli. Filety wypłukać, osuszyć, posypać solą, pieprzem i na końcu mąką. Usmażyć z obu stron na rozgrzanym oleju na jasnożółty kolor. Przełożyć do żaroodpornego naczynia, zalać przygotowanym sosem, posypać startym serem, wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiekać do chwili, aż ser ładnie się rozpuści. Podawać z ziemniakami i sezonową surówką.