

Tołpyga z kaszą gryczaną



DOLLCE



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Lista składników

ryba	0,5 kg
sól	
pieprz	
cebula	1 sztuka
sok z jednej cytryny	
koperek	0,5 pęczka
olej do smażenia	

Sos koperkowo-chrzanowy

jogurt grecki	200 gram
Chrzan śmietankowy Smak	1 łyżka
koperek	0,5 pęczka
sól	
pieprz	

Kasza gryczana z rukolą

kasza gryczana	200 gram
rukola	4 garści
cebula	1 sztuka
masło	1 łyżka
jajko	1 sztuka

sól

pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Tołpygę dokładnie umyć, osuszyć i pokroić na kawałki. Cebulę oraz koperek pokroić. Każdy kawałek ryby posolić i popieprzyć. Do naczynia włożyć rybę, cebulę i koperek - całość wymieszać i skropić sokiem z cytryny. Odstawić na godzinę do lodówki.

Kaszę gryczaną ugotować według przepisu z opakowania. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na maśle. Dodać kaszę gryczaną przesmażyć 3 min, dodać jajko całość wymieszać smażyć kolejne 3 min. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Na koniec dodać rukolę.

Sos: w naczyniu wymieszać jogurt z chrzanem, dodać posiekany koperek, całość dokładnie wymieszać i przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Tołpygę usmażyć na oleju, podawać z sosem i kaszą.