

Ryba z warzywami



HALINA17



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

panga	4 filety
sok z cytryny	1 łyżka
oliwa	3 łyżki
sól do smaku	
pieprz do smaku	
warzywa mrożone	50 (na patelnię)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety kroimy na porcje, skrapiamy sokiem z cytryny i odstawiamy na godzinę. Na oliwie obsmażamy filety. Na pozostałej oliwie smażymy warzywa dodajemy filety rybne. Doprawiamy do smaku