

Grenadier w warzywach



LUNA19



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

por	kawałek
seler	kawałek
marchewka	1 szt
pietruszka	1 szt
pomidory	3 szt
bazylia	1 szt
Czosnek suszony Prymat	1 szt
cebula	0,5szt
cukinia	0,5 szt
woda	1 szkl
sól	do smaku
pieprz	do smaku
śmietana 18 proc	200 ml
mąka	2 łyżki
ryba	3 (grenadier)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do naczynia wlać wodę dodać pokrojone warzywa i kosteczkę bazyliową
Ułożyć ryby posypać przyprawami i kosteczką czosnkową, dusić pod przykryciem ok pół godziny.
Delikatnie wyjąć ryby na półmisek a sos podprawić śmietaną wymieszaną z mąką.
Zmiksować blenderem, podawać osobno w sosjerce.