

dorsz po arabsku



TOMEK16



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z dorsza	60 dag
pomidory	3 sztuki
cebula biała	3 sztuki
oliwa	
oliwa	4 łyżki
sok z cytryny	1 łyżka
czosnek	1 ząbek
papryka czerwona	1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

filet z ryby posolić skropić cytryną obsmażyć na oliwie pomidory sparzyć obrać ze skórki cebulę i czosnek drobno posiekać paprykę pokroić w paski pomidory przełożyć do naczynia żaroodpornego na nich położyć filety posypać je papryką czosnkiem cebulą i posiekaną natką pietruszki skropić troszkę oliwą i zapiekać w gorącym piekarniku ok 25minut