

ryba duszona w sosie pikantnym



EWA99



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety z ryby	50 dag
mąka	5 dag
masłło	3 dag
ogórek kwaszony	1 szt
papryka	1 szt
czosnek	3 ząbki
sól, cukier, pieprz	
Gałka muskatołowa mielona Prymat	
sok z cytryny	
szczypiorek	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety skropić sokiem z cytryny i obtoczyć w mące, smażyć na rozgrzanym maśle z dwóch stron. Gdy filety zaczną się rumienić dodać soli. Czosnek i paprykę pokroić w kostkę i wrzucić do rondla, dodać oliwę z oliwek i sól, dusić pod przykryciem. Ogórek pokrojony w kostkę wrzucić pod koniec duszenia do reszty warzyw. Połowę warzyw wyjąć i położyć na pozostałej części obsmażone filety, posypać pieprzem, imbirem i gałką muskatołową Prymat. Na wierzch położyć wyjętą część warzyw i dusić pod przykryciem. Na koniec dodać trochę soku z cytryny, sol, pieprzu i cukru oraz posypać posiekanym szczypiorkiem.