

Smarowidło z pieczonego okonia z jogurtem i świeżo tartym chrzanem



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki

okoń	2 filety
jogurt naturalny	2 łyżki
korzeń chrzanu	1 sztuka
Pieprz czarny grubo mielony Prymat	1 szczypta
koperek	1 pęczek
pieczywo	2 kromki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety z okonia doprawiamy pieprzem i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C na około 10 minut. Po wyjęciu studzimy je i rozdzielamy mięso w palcach. Mięso ryby mieszamy z jogurtem i świeżo posiekanym koperkiem. Smarujemy chrupkie pieczywo i ścieramy na górę odrobinę obranego korzenia chrzanu.

PRZEPIS POCHODZI OD [GACA SYSTEM](#)