

Ryba nadziewana ryżem



EWA99



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ryba	800 dag
ryż	0.5 szkl.
cebula	2 szt
sos pomidorowy	3łyżki
sól	
cukier drobny	
Papryka słodka mielona Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Startujemy!

Wnętrze ryby natrzeć estragonem. Ugotować ryż i odcedzić. Cebulę pokroić w krążki i zarumienić na oleju na złoty kolor. Wymieszać ją z ryżem, dodać sos pomidorowy, przyprawić solą, papryką i pieprzem. Tak przygotowane nadzienie wypełnić rybą. Upiec ją w piekarniku w temperaturze 180 stopni.