

Karmazyn w papryce



EWELINA56



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

karmazyn	2
papryka	2
pomidor	3
olej	3 łyżki
suszona szalwia	0,5 łyżeczki
sól	
pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę sprawić, natrzeć solą i pieprzem. Oczyszczoną paprykę pokroić w paski, obrać pomidory na cząstki. Na patelni rozgrzać łyżkę oleju, wrzucić paprykę oraz pomidory z szalwią. Dusić kilka minut i zdjąć z patelni. Na tę samą patelnię wlać resztę oleju i usmażyć rybę. Ułożyć je na polmisku. Wrzucić na patelnię warzywa. Gdy się podgrzeją, obłożyć nimi rybę.