

Sola w maśle cytrynowym



MARCIN46



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

masło	50 gram
sok z cytryny	1 łyżka
pietruszką zieloną	1 pęczek
sola filety	4 sztuki
Pieprz biały mielony Prymat	1 szczypta
oliwa	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Masło mieszamy z sokiem z cytryny i pietruszką. Pietruszka musi być posiekana bez łodyg, które wyrzucamy. Bierzymy 4 małe arkusze papieru do pieczenia aby się ryba zmieściła i rozsmarowujemy nimi nasz sos i zwinięte wkładamy do lodówki na godzinę.

Filety smarujemy oliwą i posypujemy pieprzem i smażymy na średnim ogniu do 10 minut po 5 minut każda stronę. Następnie dajemy je na półmisek, wyjmujemy nasze masło na papierze z lodówki, zdejmujemy papier i kładziemy takie plastry na rybce, ale przed samym podaniem bo się roztopi. Smacznego ;)

Sola musi być nie mrożona, lub rozmrożona odpowiednio wcześniej!