

makrela a masłem ziołowym



TOMEK16



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

masło	10 dkg
pieprz, sól	
olej do smażenia	
sok z cytryny	
Musztarda sarepska Prymat	1/2 łyżki
przyprawa do zup	1 łyżeczka
natka pietruszki	1 pęczek
makrela	4 sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

makrelę oczyścić i usunąć ości do brytfanny wlać olej i podgrzać rybę przyprawić i włożyć do brytfanny piec po 3minuty z każdej strony masło utrzeć na krem dodać sok z cytryny musztardę i posiekaną natkę przyprawę do zup i pieprz i sól na upieczone ryby nakładać kulki masła ziołowego i podawać z surówkami