

## Roladki rybno-krabowe



### LAMPA99



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| <b>filet z ryby</b>     | 4       |
| <b>cebula</b>           | 1       |
| <b>ząbek czosnku</b>    | 1       |
| <b>olej</b>             | 3 łyżka |
| <b>łyżka musztardy</b>  | 1       |
| <b>jogurt naturalny</b> | 4 łyżka |

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę i czosnek obrać, posiekać, usmażyć na 2 łyżkach oleju, ostudzić, wymieszać z musztardą i jogurtem, posolić. Na każdym filecie rozsmarować z jednej strony część masy jogurtowej i położyć paluszek surimii, po czym filet zawinąć w roladę i spiąć wykałaczką. Roladki obsmażyć na pozostałym oleju, skropić wodą i dodusić pod przykryciem na małym ogniu.