

Ryba podpiekana na ciemno



MONIKA192



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

białej ryby	4 płyty
papryki	1 łyżka
suszonego tymianku	1 łyżeczka
pieprzu	1 łyżeczka
świeżo zmielonego białego pieprzu	1 łyżeczka
soli	1/2 łyżeczki
przyprawy allspice	1/4 łyżeczki
masła	50 g
olej słonecznikowy	3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zmieszać paprykę, tymianek, pieprz, pieprz biały, sól i allspice w płaskim naczyniu.

Roztopić masło i olej w małym rondlu, od czasu do czasu mieszając.

Delikatnie pokryć masłem rybę po obu stronach. Zanurzyć rybę w mieszance przypraw, aż pokryje się nią całkowicie.

Piec nad gorącym węglem przez ok 10 minut na każdej stronie, odwracając raz. W trakcie pieczenia pokrywać rybę masłem.

Smacznego!!!