

Dorsz pod pierzynką



Autor: **OstraNaSlodko**
Przepisów: 111 Ocena: 984



1-2 os.



15 min



średnie przystępne



Składniki:

- filet z ryby, 2 szt
- marchew, 4 szt
- pietruszka, 2 szt
- cebula, 1 szt
- seler, 1 szt
- szczypiorek, 1 pęczek
- olej do smażenia, 5 łyżek
- sól, 1 szczypta
- pieprz, 1 szczypta
- przyprawa do ryb, 1 szczypta

Sposób przygotowania:

- 1 Rozgrzewamy piekarnik do ok. 180C. Przygotowujemy filet z ryby (czyścimy , skrapiamy sokiem z cytryny , doprawiamy solą , pieprzem + ew. przyprawą do ryb - ja to robię!). Marchew , pietruszkę i seler ścieramy na tarce (na grubych oczkach). Cebulę i szczypiorek kroimy z drobną kosteczkę.
- 2 Rybę zawijamy z folię aluminiową i wkładamy do gorącego piekarnika na ok. 10min.Na patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy przygotowane wcześniej warzywa (przez kilka minut).Wyciągamy rybę , odwijamy i układamy na niej warstwę podsmażonych warzyw.Zawijamy i wkładamy ponownie do piekarnika na ok. 5-7 minut.Wyciągamy.Zjadamy gorące!Smacznego!

Twoje notatki do przepisu: