

Pieczona ryba z frytkami z batatów



Autor: **Laszka**
Przepisów: **14** Ocena: **591**



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Ryba - filety
- Marchewka - 3 szt.
- Por - Biała część
- Koperek - pół pęczka
- Bataty lub ziemniaki na frytki
- Sól, pieprz, wybrane przyprawy
- Masło - kilka łyżek

Sposób przygotowania:

- 1 Zamrożoną rybę rozmrozić. Nagrząć piekarnik do 200 st. C. Marchew zetrzeć na tarce na dużych oczkach, pora pokroić w talarki, koperek pokroić.



- 2 Rybę ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Jeśli takiego nie ma, można użyć folii aluminiowej, wtedy każda porcja należy zawinąć w osobny kawałek folii błyszcząca stroną na zewnątrz. Rybę przyprawić według uznania, położyć kawałek masła, posypać koperkiem.



- ③ Posypać pokrojonym porem.



- ④ Na to położyć tartą marchew. Posolić i włożyć do piekarnika na około 20 minut. W międzyczasie usmażyć frytki (ugotować ziemniaki lub ryż).



- ⑤ Gotowe danie podawać na stół :)
Marchewka z porem służy za sałatkę.



Twoje notatki do przepisu:

