

Ryba w sezamowej marynacie



Autor: **fafiatko**
Przepisów: **532** Ocena: **10528**

 1-2 os.  15 min  łatwe  tanie

Składniki:

- Filety z ryby- u mnie morskiej bo bez ości- grenadier 150-180g osoba
- Sos sojowy 4 łyżki
- sok z połówki cytryny
- sól i chili
- Sezam
- Olej rzepakowy do smażenia
- Olej sezamowy

Sposób przygotowania:

- 1 Filety podzieliłam na porcje. Do głębokiego talerza wycisnęłam sok z połówki cytryny, dodałam sos sojowy, sól- bardzo mało i chili i trochę oleju sezamowego. Filety ułożyłam mięsem do dołu i zostawiłam na pół godzinie w lodówce.

Filety wyjęłam z marynaty posypałam je sezamem i usmażyłam najpierw od strony skóry. Po usmażeniu skropiłam jeszcze ryby odrobiną oleju sezamowego.

Smacznego :)

Twoje notatki do przepisu: