

Ryba z pikantnymi warzywami



Autor: **maryna2012**
Przepisów: **18** Ocena: **310**

3-4 os. 60 min Średnie przystępne



Składniki:

- ryba panga, 2 filety
- ziemniaki-srednie, 8 sztuk
- papryka zolta, 1 sztuka
- Papryka czerwona, 1 sztuka
- ogorek swiezy, 8 plastrow
- cebula-duza, 1 sztuka
- czosnek, 3 zabki
- koperek, 2 lyzki
- ziarenka smaku, 3 lyzeczki
- sol, pieprz, 1/2 lyzeczki
- pieprz cyenne, 1/2 lyzeczki
- papryka w proszku-slodka, 1/2 lyzeczki
- oliwa z oliwek, 100 ml
- cytryna, 6 plastrow
- woda przegotowana, 8 lyzek

Sposób przygotowania:

- 1 Najpierw obieramy ziemniaki przekrajamy je na pol, myjemy i gotujemy z lyzeczka soli tylko 8 minut. Odsedzamy i odkladamy na bok.
- 2 Teraz kroimy warzywa: papryki kroimy w duza kostke, ogorek swiezy kroimy w centymetrowej grubosci plastry, cebule przekrajamy na pol i kroimy w grubsze paski, czosnek i koperek drobno siekamy i odstawiamy na moment.
- 3 Rybe myjemy, osuszamy z wody recznikiem papierowym i opruszamy szczypta soli i pieprzu.
- 4 Nastepnie do naczynia zaroodpornego (takiego z pokrywka) ukladamy rybe na spodzie. Miedzy rybe, na obkolo niej i na nia kladziemy ziemniaki, a na to kladziemy 8 plasterkow ogorka, pokrojona papryke i cebule - alosc posypujemy drobno posiekanym czosnkiem i drobno posiekanym koperkiem.
- 5 Warzywa skrapiamy 8 lyzkami wody i polewamy 100 ml oliwy z oliwek.
- 6 Na koniec calosc posypujemy 1/2 lyzeczki papryki slodkiej w proszku, 3 lyzeczki ziarenek smaku, 1/2 lyzeczki pieprzu cyenne (jest bardzo ostry), a na to ukladamy 6 plasterkow cytryny i przykrywamy naczynie pokrywka..
- 7 Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C na okolo 40 minut.

- 8 Proponowałabym 10 minut przed końcem zdjąć pokrywke z naczynia w celu zarumienienia warzyw i odparowania części wody. Gotowe...;)

Twoje notatki do przepisu: