

Rybna zapiekana



Autor: **smaczne**
Przepisów: 791 Ocena: 22230



3-4 os.



60 min



średnie przystępne



Składniki:

- filety białej ryby (np. dorsz, morszczuk), 2
- pół kostki masła
- czosnek, 2 ząbki
- szczypiorek, 1/2 pęczka
- koperek, natka, po 1/3 pęczka
- Bułka tarta, 5 łyżek
- oliwa, 2 łyżki
- parmezan tarty, 1 łyżka
- sok i skórka z cytryny, 1
- sól, pieprz
- masło do formy

Sposób przygotowania:

- 1 Masło połącz z posiekаныmi ziołami i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Przypraw do smaku. Filety opłucz, przekrój na pół. Przełóż do miski, oprósł pieprzem, skrop sokiem z jednej cytryny, odstaw na 20 minut.
- 2 Przygotuj posypkę: tartą bułkę wsyp do miseczki. Dodaj skórkę cytrynową i parmezan (może być także inny twardy, żółty ser o ostrym smaku). Dolej oliwę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Formę żaroodporną posmaruj masłem. Ułóż w niej rybę. Na każdym kawałku rozsmaruj porcję masełka ziołowego. Posyp bułką tartą z serem skórką cytrynową i oliwą. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temp. 190 st. Piecz około 25-30 minut.

Twoje notatki do przepisu: