

Tilapia z salsą cytrynowo - bazyliową



Autor: **Futka**
Przepisów: **944** Ocena: **24824**

 1-2 os.  15 min  łatwe  przystępne

Składniki:

- 2 tilapie
- SALSA:
 - garść świeżych listków bazylii
 - sok wyciśnięty z połowy cytryny
 - skórka otarta z połowy cytryny
 - 1 łyżka przegotowanej wody
 - 1 czubata łyżeczka cukru brzożowego
 - 1,5 łyżki oleju rzepakowego (zimnotłoczonego)
 - 1 szczypta soli
 - świeżo mielony pieprz
- + olej rzepakowy (do smażenia filetów)

Sposób przygotowania:

- 1 Ryby filetujemy, oczyszczamy z ości, myjemy i osuszamy na ręczniku papierowym.

Tak przygotowane filety oprószamy z obu stron solą oraz świeżo zmielonym pieprzem.

- 2 Następnie przystępujemy do przygotowania salsy cytrynowo - bazyliowej:

Do naczynia dodajemy skórkę otartą z połowy cytryny, sok cytrynowy, cukier brzożowy rozpuszczony w łyżce wody, 1,5 łyżki dobrej jakości oleju rzepakowego oraz listki bazylii. Wszystko miksujemy za pomocą blendera oraz doprawiamy szczyptą soli i świeżo zmielonym pieprzem.

- 3 Filety smażymy z obu stron na oleju rzepakowym przez około 2 -3 minuty.

Usmażone odsączamy z nadmiaru tłuszczu na ręczniki papierowym.

Na talerzu warto ułożyć je warstwami:

Jeden filet polewamy salsą cytrynowo - bazyliową, a na niej układamy drugi filet, który również polewamy salsą.

Podajemy z ryżem i surówką ze świeżych warzyw.

Życzę smacznego! :)

Twoje notatki do przepisu: