

TOŁPYGA POD WARZYWNA PIERZYNKĄ

Autor: **irma**Przepisów: **220** Ocena: **7385**

3-4 os.



30 min



średnie



przystępne

Składniki:

- filet z tołpygi, 0,5kg.
- 1 cebula
- BIAŁA CZĘŚĆ PORA
- 2 ząbki czosnku
- puszka pomidorów bez skóry/400g/
- 1/2 szklanki śmietany 12%
- 1 łyżka musztardy np, Sarepska
- 1 łyżka tymianku
- 1 łyżka posiekanej pietruszki
- mąka do obtoczenia ryb
- olej
- sól i pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Podzielić rybę na części i posmarować marynatą z musztardy, tymianku, soli i pieprzu. Odstawić na godzinę w chłodne miejsce.
- 2 Cebulę i pora pokroić w półplasterki, czosnek posiekać i posypać solą.
- 3 Rybę obtoczyć w mące i usmażyć na patelni na złoty kolor. Dodać cebulę, por i czosnek i podsmażyć ok. 5 minut.
- 4 Następnie dodać pomidory i dusić pod przykryciem ok. 20 minut na małym ogniu.
- 5 Śmietanę wymieszać z natką pietruszki i wlać do ryby. Delikatnie wymieszać z sosem. Doprawić do smaku solą i pieprzem.
- 6 Polecam na piątkowy obiad i życzę SMACZNEGO!

Twoje notatki do przepisu: