

Dorsz w warzywach



Kuchnia: polska

Czas przygotowania: 45 do 60min.

Danie dla: 4 osób

Koszty przyrządzenia: 15

Stopień trudności: 4/10

Składniki:

- cebula - 1 szt.
- marchew - 3 szt.
- pietruszka - 2 szt.
- filer z dorsza - 1 duży

Opis przygotowania:

Dorsza oczywiście odmrażam i kroje na kawałki. Jak jest jeszcze wilgotny obtaczam go w mące zmieszanej z vegetą i zaraz na patelni. Jak się ryba obsmaży przekładam ją do naczynia żaroodpornego.

Teraz warzywa: pierwszą smażyć cebulę, a do cebuli dodaję starte pietruszki i marchewki. Wszystko doprawiam vegetą i chwilę podsmażam. Rybę zasypuję warzywami i piekę od 30 do 40min w 200-stu stopniach.

Zapraszamy na www.taniegotowanie.com!