

RYBA W SOSIE ŚMIETANOWYM

Składniki:

2 filety z ryby

250ml śmietany 18%

Pęczek koperku

2 ząbki czosnku

3 ogórki konserwowe

Mąka pszenna

Olej

Sól/pieprz



Sposób wykonania:

Rybę umyć, ususzyć, przyprawić solą i pieprzem. Obtoczyć w mące, usmażyć na rozgrzanej patelni.

Koperek posiekać, czosnek wycisnąć przez praskę. Połączyć śmietanę z koperkiem i czosnkiem.

Doprawić solą i pieprzem. Wymieszać. Rybę ułożyć w wysmarowanym tłuszczem naczyniu żaroodpornym, zalać sosem śmietanowym i zapiekać w 180C przez 30 minut. Po upieczeniu układamy na talerze i posypujemy pokrojonym w kostkę ogórkiem konserwowym.

Natalia Pawlak

Ewelina Barańska

z klasy II TŻ