



Ryba w warzywach

przepisy.pl



 90 minut  2 osoby  Łatwe

Składniki:

- ryba Dorsz Atlantycki kawałki - 2 sztuki
- marchew - 1 sztuka
- pietruszka - 1 sztuka
- seler - 1 sztuka
- ziemniak - 4 sztuki
- masło - 1 łyżka
- pieprz - 1 szczypta
- sól - 1 szczypta
- przyprawa do ziemniaków - 1 szczypta

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Na początek przygotowujemy warzywa. Wszystkie obieramy, ziemniaki kroimy na ćwiartki bądź półksiężycy. Resztę warzyw albo trzemy na tarce z dużymi oczkami, albo wykorzystujemy do tego maszynę. Ja robię to drugie i dziękuję, że ktoś mnie może wyręczyć:))
2. Wcześniej oczywiście rozmrażam rybę. Gdy już jest ryba rozmrożona to kładę kawałek na folię aluminiową i przyprawiam go solą i pieprzem. Następnie posypuję startymi warzywami i układam na warzywa ziemniaki.
3. Dodatkowo solę ziemniaki i dodaję na nie przyprawy do ziemniaków oraz trochę masła. Tak przygotowaną porcję zakrywam folią i odkładam do naczynia, które pójdzie do piekarnika. Z drugim kawałkiem robię to samo. Tak przygotowane pacuszki wkładam do piekarnika na ok. 1 godzinę w temperaturze ok. 190 stopni. Proponuję po około 45 minutach sprawdzić czy ziemniaki są już miękkie, bo tu tylko o nie najbardziej się rozchodzi. Rybka będzie bardzo szybko gotowa, podobnie jak cienko starte warzywa.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl