



przepisy.pl

Dorsz, karmazyn, morszczuk lub dorada po wrocławsku

 45 minut  3 osoby  Łatwe

Składniki:

- pieprz - 1 szczypta
- pomidory - 250 gramów
- rodzynki - 40 gramów
- mąka - 35 gramów
- sok z cytryny - 3 łyżki
- jabłka - 250 gramów
- wytrawne wino białe - 100 mililitrów
- filety rybne - 600 gramów

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

Sposób przygotowania:

1. Filety włóż do torebki polietylenowej i zwiąż tak, aby nie dostała się woda. Następnie rozmroź w wodzie w temperaturze do 18 stopni.
2. Rozmrożone filety pokrój na porcje, opłucz, osusz i skrop sokiem z cytryny.
3. Posyp przyprawami i pozostaw w chłodnym miejscu na 30 minut.
4. Oprósz mąką i podsmaż z obu stron.
5. Pomidory umyj, sparz i obierz ze skórki. Jabłka umyj, obierz i przekrój na pół. Usuń gniazda nasienne, pokrój w cząstki razem z pomidorami.
6. Rybę obłóż kawałkami pomidorów i jabłek, posyp rodzynkami, zalej winem i duś przez kilka minut. Dopraw.

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