



przepisy.pl

# Filety w sosie pomarańczowym

 90 minut  4 osoby  Średnie

## Składniki:

- cebula - 2 sztuki
- por - 1 sztuka
- pieprz
- śmietana - 3 łyżki
- sól
- goździki
- włoszczyzna - 1 pęczek
- pomarańcza - 3 sztuki
- ocet winny - 0.5 szklanek
- filety rybne - 4 sztuki

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

## Sposób przygotowania:

1. Warzywa, oprócz pora, obierz i umyj. Zalej wodą, dodaj przyprawy i gotuj do czasu gdy warzywa będą miękkie przez 30 minut.
2. Przecedź przez sitko, bulion pozostaw do wystygnięcia. Gdy już przestygnie włóż do niego umyte i pokrojone w mniejsze kawałki filety.
3. Zagotuj, zestaw z ognia i odstaw na 10 minut.
4. Dwie pomarańcze obierz ze skórek i podziel na części, z pozostałej wyciśnij sok, wymieszaj ze szklanką wywaru warzywnego zagotuj.
5. Ubijają dodaj śmietanę, dopraw do smaku.
6. Zieloną część pora odetnij i potnij w cieniutkie paseczki, obgotuj przez kilka minut w lekko osolonym wrzątku.
7. Filety rybne przełóż na talerz, zalej owocowym sosem

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)