



przepisy.pl

# Filety z karmazyna na pikantnie

 45 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- filet z karmazyna - 4 sztuki
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżeczka
- dymka - 3 sztuki
- czosnek ząbki - 4 sztuki
- pomidory z puszki - 1 opakowanie
- suszone płatki chili - 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek - 4 łyżki
- brązowy cukier - 2 łyżeczki
- sok z limonki - 1 łyżeczka
- kolendra
- sól do smaku

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

## Sposób przygotowania:

1. Filety z karmazyna oczyść, skrop niewielką ilością oliwy i posyp marynatą Knorr.
2. Na patelni rozgrzej 3 łyżki oliwy, następnie posiekaj dymkę i podsmaż.
3. Dodaj wyciśnięty przez praskę czosnek i podsmażaj chwilę, nie dopuszczając do zbrązowienia czosnku.
4. Na patelnię wlej całą zawartość puszki pomidorów i dokładnie wymieszaj rozgniatając pomidory.
5. Całość dopraw cukrem, chilli i świeżym sokiem z limonki, szczyptą soli, wymieszaj i duś ok. 10min do odparowania części płynu.
6. W międzyczasie grilluj filety z karmazyna po 3-5min z każdej strony. Podawaj z sosem pomidorowym posypane posiekana kolendrą.

---

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)