



przepisy.pl

# Mintaj z sosem dereniowym

 60 minut  4 osoby  Średnie

## Składniki:

- olej słonecznikowy - 2 łyżeczki
- pieprz - 1 szczypta
- sól - 1 szczypta
- cukier - 1 szczypta
- ostra papryka - 1 szczypta
- cytryna - 1 sztuka
- cynamon - 1 szczypta
- goździki - 3 sztuki
- czosnek ząbki - 2 sztuki
- mięta - 0.5 łyżeczek
- cząber - 0.5 łyżeczek
- filety z mintaja - 800 gramów
- dereń - 1 szklanka

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

## Sposób przygotowania:

1. Filety skrop sokiem z cytryny, posyp solą cząbrem i miętą. Odstaw na 60 minut w chłodne miejsce.
2. Dereń zalej wodą i ugotuj. Gdy będzie miękki, przetrzyj przez sito.
3. Czosnek i goździki zmiążdż. Dodaj do derenia wraz z papryką, cynamonem, cukrem, solą, pieprzem i 3 łyżami wody. Wymieszaj i zagotuj.
4. Żaroodporny półmisek wysmaruj masłem, ułóż rybę, obłóż plasterkami masła, wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni i piecz około 40 minut.
5. Gotową rybę polej 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)