



przepisy.pl

Miruna duszona z warzywami



Składniki:

- miruna - 600 gramów
- mieszanka warzywna - 500 gramów

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

 30 minut  4 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Na patelni parowej lub w natłuszczonym naczyniu do zapiekania ułóż warzywa, a na nich pokrojony filet z miruny posypany Delikatem. Przykryj naczynie pokrywką.
2. Patelnię postaw na średnim ogniu, a jeśli używasz naczynia żaroodpornego, to wstaw je do piekarnika nagrzanego do 180°C. Duś około 30 minut. Czas duszenia/pieczenia zależy od grubości warstwy warzyw i filetu.

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