



przepisy.pl

# Pieczona miruna z czosnkiem na warzywach

 15 minut  1 osoba  Łatwe

## Składniki:

- mrożona miruna - 1 sztuka
- przyprawa do ryb - 2 łyżeczki
- czosnek - 2 ząbki - 1 sztuka
- warzywa na patelnię meksykańskie TESCO - 0.5 opakowań
- przyprawa indyjska - 3 szczypty
- olej - 4 łyżki

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

## Sposób przygotowania:

1. Wylewamy olej na naczynie żaroodporne, posypujemy przyprawą do ryb, mieszamy palcami. Obtaczamy w tym sosie mrożoną mirunę i pozostawiamy na resztkach oliwy.
2. Kroimy czosnek na cienkie plasterki i układamy na mirunie. Można też wycisnąć i posmarować rybę.
3. Wstawiamy rybę do nagrzanego piekarnika (ok. 180-200°C) na ok. 10min.
4. Rozgrzewamy olej na patelni, wrzucamy mrożone warzywa.
5. Gotowe warzywa posypujemy przyprawą indyjską, mieszamy.
6. Przekładamy warzywa na talerz, na warzywach kładziemy upieczoną mirunę i voila!

---

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)