




przepisy.pl

Ryba gotowana na parze



 30 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- filet z dorsza bez skóry - 500 gramów
- Mieszanka ziół i przypraw Knorr Polska z koperkiem** - 13.5 gramów
- brukselka - 400 gramów
- marchew - 400 gramów
- chrzan - 4 łyżki
- natka pietruszki - 1 pęczek
- olej rzepakowy - 4 łyżki
- ziemniaki - 1 kilogram
- koper zielony - 1 pęczek
- jogurt naturalny 2% tłuszczu - 120 gramów

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

Sposób przygotowania:

1. Obierz ziemniaki i ugotuj, odsącz z wody.
2. Rybę umyj, osusz i natrzyj Mieszkanką ziół i przypraw polska z koperkiem, skrop oliwą, włóż do naczynia do gotowania na parze (albo zawiń w folię aluminiową i upiecz) w 180 st. C / 12 minut.
3. Umyj warzywa, osusz, zieleninę drobno pokrój rozdzielając koper od natki pietruszki. Marchew zetrzyj na tarce na średniej grubości oczkach, dodaj chrzan, jogurt naturalny, całość wymieszaj. Surówkę posyp natką pietruszki.
4. Umytą brukselkę wrzuć do naczynia z wrzącą wodą i chwilę sparz.

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