



przepisy.pl

## Ryba pieczona z pomidorami i parmezanem



 60 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- filet z morszczuka - 500 gramów
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 2 łyżki
- woda - 2 łyżki
- koncentrat pomidorowy - 3 łyżki
- parmezan starty - 20 gramów
- bazylią - 0.5 pęczków
- chleb pszenny kromki - 4 sztuki
- brokuły - 1 sztuka
- oliwa - 2 łyżki

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

### Sposób przygotowania:

1. Rybę pokrój na mniejsze kawałki.
2. Koncentrat pomidorowy wymieszaj z oliwą, 2 łyżkami wody i przyprawą Knorr.
3. Gotową pastą natrzyj dokładnie filety i odstaw na 20 minut.
4. Chleb rozdrobnij i przełóż do miski malaksera. Dodaj bazylię, parmezan i łyżkę oliwy. Całość miksuj, aż wszystkie składniki się połączą.
5. Rybę ułóż w naczyniu żaroodpornym. Następnie na każdym kawałku połóż grubą warstwę masy chlebowej.
6. Całość piecz w temperaturze 180 °C przez 20 minut. Podawaj z gotowanymi brokułami.

---

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)