



Ryba w cukini

przepisy.pl



Składniki:

- filety rybne - 2 sztuki
- cukinia - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- zielone pesto - 6 łyżek
- sól - 1 szczypta
- szczypta czarnego pieprzu
- czarny pieprz - 1 szczypta

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



30 minut



2 osoby



Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Rybę (dorsz lub łosoś) opłukać i dokładnie osuszyć. Oprószyć solą, przyprawą do ryb i świeżo zmielonym pieprzem.
2. Cukinię obierać obieraczką do warzyw tak aby otrzymać jak najwięcej cienkich plasterków. Każdy filet ryby zawinąć w 2 - 3 pasków cukinii.
3. Patelnię rozgrzać i rozsmarować 1 łyżkę oliwy z oliwek. Ułożyć rybę i smażyć przez 2 minuty, następnie delikatnie przełożyć na drugą stronę i smażyć przez kolejne 2 minuty, do czasu aż ryba będzie usmażona w środku a cukinia lekko zrumieniona w całości.
4. Rybę podać z ryżem ale można podać również z rukolą. Na wierzch rukoli położyć po kawałku ryby, dodać po 3 łyżki pesto z bazylii, posypać orzeszkami pinii lub pistacjami.

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