



przepisy.pl

Ryba w koszulce

 60 minut  6 osób  Średnie

Składniki:

- pieprz
- śmietana - 1 szklanka
- bułka tarta
- mąka pszenna - 3 łyżki
- sól
- zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
- ząbki czosnku - 3 sztuki
- oliwa - 4 łyżki
- sok z cytryny - 3 łyżeczki
- ostra musztarda - 1 łyżeczka
- filety rybne - 500 gramów

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

Sposób przygotowania:

1. Rozmroź filety osusz, skrop sokiem z cytryny i natrzyj solą i pieprzem. Zawień w folię spożywczą i wstaw do lodówki przynajmniej na pół godziny.
2. Czosnek zmiażdż. Śmietanę lekko ubij z musztardą, wymieszaj z czosnkiem i ziołami.
3. Filety obtocz w mące i obrumień z obu stron, przełóż do natłuszczonej formy do zapiekania, zalej sosem śmietanowym i posyp tartą bułką.
4. Wstaw do nagrzanego piekarnika 200 stopni i piecz 30 minut. Na zapiekance powinna się wytworzyć złocista skórka.

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