



przepisy.pl

Ryba w warzywnej potrawce



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- filety białej ryby (np okoń nilowy , halibut) - porcje - 4 sztuki
- marchew - 2 sztuki
- kukurydza konserwowa puszka - 0.5 sztuk
- groszek konserwowy puszka - 0.5 sztuk
- masło - 2 łyżki
- cukier - 1 szczypta
- Bulion na włoszczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- Przyprawa do kurczaka Knorr** - 1 łyżka
- Zasmażka błyskawiczna jasna Knorr** - 2 łyżki
- Przyprawa w Mini kostkach Pietruszka Knorr** - 1 sztuka

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

Sposób przygotowania:

1. Obrać i pokroić w kostkę marchewkę. Zalać szklanką wody. Dodać kostkę Bulionu na włoszczyźnie Knorr i szczyptę cukru - gotować 20 minut.
2. Filety rybne umyć, dobrze osuszyć i natrzeć przyprawą do ryb. Zostawić na 30 minut.
3. Odcedzić groszek i kukurydzę i dodać do marchewki. Wkruszyć mini kostkę Pietruszka. Dołożyć masło.
4. Na warzywach ułożyć rybę - przykryć i gotować na małym gazie 15 minut.
5. Ostrożnie zdjąć rybę. Sos zagęścić zasmażką. Podawać z ziemniakami lub kluseczkami.

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