



przepisy.pl

Sałatka z grillowanym okoniem



Składniki:

- mix sałat - 500 gramów
- filety ze świeżego okonia - 4 sztuki
- pomidorki cherry - 250 gramów
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 2 łyżki
- oliwa z oliwek - 80 mililitrów
- cytryna - 1 sztuka

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



30 minut



4 osoby



Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Sałaty umyj, osusz i porwij na mniejsze kawałki. Połóż na talerzach. Okonia pokrój na mniejsze porcje i skrop oliwą oraz przyprawą Knorr. Odstaw na 10 minut.
2. Rozgrzej pozostałą oliwę na patelni i smaż rybę od strony skóry przez kilka minut, aby była chrupiąca.
3. Następnie przelóż rybę na drugą stronę, dodaj całe pomidory i sok z cytryny. Smaż jeszcze minutę.
4. Usmażoną rybę połóż na sałacie. Całość skrop oliwą z patelni i podawaj. Sałatka doskonale smakuje ze świeżym pieczywem.

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