






przepisy.pl

Tołpyga zapiekana w sosie koperkowym



 90 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- filet z tołpygi - 600 gramów
- olej roślinny - 50 mililitrów
- kolendra mielona - 1 łyżeczka
- sok z 1 cytryny - 1 sztuka
- fenkuł - 1 sztuka
- śmietana 12% mała - 1 sztuka
- bułka tarta - 2 łyżki
- Przyprawa do kurczaka Knorr** - 3 łyżeczki
- Fix Ryba zapiekana w sosie koperkowym Knorr** - 1 opakowanie

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

Sposób przygotowania:

1. Filet z tołpygi dzielimy na 4 części i smarujemy marynatą przygotowaną poprzez wymieszanie oleju, soku z cytryny oraz 3 łyżeczek przyprawy Knorr i 1 łyżeczki mielonej kolendry. Wstawiamy do lodówki na co najmniej 2 godziny.
2. Dno naczynia żaroodpornego wyścielamy pokrojonym w plastry fenkułem. Na nim układamy zamarynowane kawałki ryby.
3. Fix Ryba zapiekana w sosie koperkowym Knorr mieszamy ze śmietaną. Polewamy nim rybę.
4. Pieczemy 30-40 minut w temperaturze 180 stopni. Pod koniec pieczenia posypujemy rybę na wierzchu tartą bułką i pieczemy jeszcze 5 minut (najlepiej z termoobiegiem - wówczas nabierze złocistego koloru).
5. Podajemy z ziemniakami i zdecydowaną w smaku surówką.

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