



Zapiekanka śląska

przepisy.pl



60 minut 3 osoby Łatwe

Składniki:

- ryż - 1 szklanka
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr**
- pomidory - 2 sztuki
- groszek zielony z puszki - 0.5 opakowań
- papryka żółta, czerwona i zielona - 3 sztuki
- filety rybne - 25 dekagramów
- olej - 0.5 szklanek
- cebula - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- natka pietruszki (posiekana) - 2 łyżki
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr** - 1 szczypta

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

Sposób przygotowania:

1. Obierz i posiekaj cebulę, czosnek rozgnieć. Pokrój pomidory w plastry, papryki w paski. Podsmaż cebulę i czosnek na rozgrzanym oleju.
2. Dołącz pokrojone w paski papryki, pomidory i zielony groszek.
3. Ryż ugotuj na sypko i wymieszaj z warzywami.
4. Przełóż wszystko na przykład do naczynia żaroodpornego.
5. Filety z ryby dopraw Przyprawą Uniwersalną Delikt Knorr i ułóż na zapiekance. Piecz w piekarniku przez 25 minut.
6. Udekoruj świeżą pietruszką.

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