
Ryba gotowana w warzywach

By Dietetyczka

Published: 11/23/2007 - 18:06

- 200 g fileta z morszczuka lub mintaja,
- 100 g włoszczyzny bez kapusty,
- natka,
- gorąca woda

Filet zalać małą ilością gorącej wody i gotować pod przykryciem. Włoszczyznę obrać, umyć, zetrzeć na tarce i dodać pod koniec gotowania do ryby. Gdy warzywa i ryba będą miękkie, ułożyć na talerzu i posypać zieleniną.

Twoja ocena:

Średnia ocena: 3.9 (14 ocen)