



Tekst i zdjęcie: **giBBon** - Szef Kuchni (1115)

Ryba zapiekana z warzywami

Podawać z grzankami, frytkami lub ziemniakami z wody.

Sposób przygotowania: pieczone

Składniki:

- ryba, 1 kg
- włoszczyzna, 30 dag
- cebula, 1 szt.
- pomidor, 8 szt.
- ser żółty, 2 dag
- bułka tarta , 2 dag
- tłuszcz, 3 dag

Sposób przygotowania:

Rybę sprawić, opłukać, odfiletować, wyjąć ości, osolić. Warzywa umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w talarki, dodać trochę wody, łyżkę tłuszczu i sól do smaku. Uduśić na półmiękkko. Przygotowane filety ułożyć na ogniotrwałym półmisku posmarowj nym tłuszczem i wysypanym tartą bułką, skropić tłuszczem i pokryć podduszonymi warzywami. Na wierzchu ułożyć pokrajan w talarki pomidory. Całość posypać tartym serem wstawić do średnio nagrzanego piekarnika; piec ok. 30 min. Gdy na powierzchni utworzy się rumiana skórka, potrawę wyjąć.

