



Tekst i zdjęcie: **KlinikaZdrowia** - Srebrny Szef
Kuchni (1530)

Marynowana ryba pieczona

Jedzmy ryby

Czas przygotowania: do 30 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: pieczone

Liczba porcji: cztery

idealne dla dzieci

dla alergików

dieta

Składniki:

- dorsz , 0.7 kg
- woda, 1.5 szkl.
- imbir, 1 łyżecz.
- sos sojowy, 2 łyżk.
- sól, 1 łyżecz.
- estragon, 1 łyżecz.
- pieprz biały, 1 łyżecz.
- sok z cytryny, 1 szt.
- oliwa z oliwek, 1 łyżk.

Sposób przygotowania:

Korzeń imbiru zetrzeć na tarce, wymieszać z pozostałymi składnikami marynaty. Rybę (może być każda biała ryba: halibut, dorsz, pstrąg) włożyć na kilka godzin do marynaty z wymieszanych składników. Następnie odsączyć, ułożyć w wysmarowanym naczyniu do pieczenia, skropić oliwą i marynatą. Piec około 20 minut nakrytą pergaminem, aby nadmiernie nie wyschła.

