



Tekst i zdjęcie: **AncyS** - Szef Kuchni (1305)

Filet z ryby z rusztu

Taka trochę podstawa kulinarna

Liczba porcji: jedna

Składniki:

- filet rybny, 10 dag
- oliwa, 1 dag
- sól, 1 szczypta

Sposób przygotowania:

Opłukany filet z ryby oczyścić z większych ości. Filet mrożony spłukać gorącą wodą. Mięso lekko osolić, posmarować ze wszystkich stron oliwą lub masłem i upiec na ruszcie. Gdy mięso pod nakłuciem jest miękkie, wyjąć i zaraz podawać z ziemniakami i surówką. Zamiast filetu można użyć dzwonka z ryby (najlepiej łososia) - podawać z warzywami i sosem.

