

Zrazy rybne

Przepis dodany przez użytkownika Marzena

bardzo dobre

Czas przygotowania: 30 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 12 PLN

Potrzebne składniki:

- filety z dorsza - 4 szt.
- koncentrat pomidorowy - 3 łyżka(i)
- musztarda - 3 łyżka(i)
- sok z cytryny - 2 łyżka(i)
- cebula - 1 szt.
- ogórki konserwowe - 2 szt.
- olej - 4 łyżka(i)
- natka pietruszki - 1 łyżka(i)
- pieprz,sól -

Etapy przyrządzenia:

- 1.** Filety z dorsza przyprawić solą i pieprzem.Koncentrat pomidorowy wymieszać z musztardą i posmarować jedną stronę filetów.Ogórki i cebulę pokroić w cienkie plastry,ułożyć na posmarowanej powierzchni filetów i zrolować.Na głębokiej patelni rozgrzać olej i smażyć zrazy 20 minut ze wszystkich stron.

Jak podawać?

z ziemniakami posypane pietruszką

