

Dorsz z warzywami

Przepis dodany przez użytkownika trini6



dorsz

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- filety z dorsza - 4 szt.
- marchewki - 2 szt.
- cukinia - 2 szt.
- cebula -
- pieczarki - 20 dag
- olej -
- listek laurowy -
- vegeta -
- pieprz -
- sok z cytryny -

Etapy przyrządzania:

1.



Filety z dorsza opłukać, osuszyć i skropić sokiem z cytryny. Odstawić w chłodne miejsce na 15 min

2.



Marchew opłukać, obrać i pokroić w plasterki

3.



Cukinie umyć, osuszyć i pokroić w plastry

4.



Cebulę obrać i pokroić w piórka

5.



Pieczarki umyć, oczyścić i pokroić w plasterki.

6.

Duży kawałek folii aluminiowej lekko natłuścić olejem. Ułożyć na nim rybę, warzywa oraz grzyby. Opruszyć wszystko vegetą, pieprzem i włożyć listek laurowy. Starannie zawinąć folię.

7.

Opiekać na rozgrzanym ruszcie ok 20 min. Odstawić na kilka min i odwinąć folię

