

Ryba na parze

Przepis dodany przez użytkownika meg47



Ryba gotowana na parze jest bardzo zdrowa.

Czas przygotowania: 90 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- ryba (może być: halibut, szczupak, sandacz) -
- sok z cytryny -
- sól -
- pieprz -
- masło -

Etapy przyrządzenia:

- 1.** 1. Rybę umyć, osuszyć, pokroić na 4 porcje, oprószyć solą i pieprzem, obficie skropić sokiem z cytryny, odstawić w chłodne miejsce na godzinę.
2. Ułożyć w specjalnym koszyczku lub na sicie, umieścić na garnku z gotującą się wodą, ugotować pod przykryciem, aż ryba będzie miękka.
3. Podawać rybę ze zblanszowaną marchewką, ziemniakami, na wierzchu położyć wiórki schłodzonego masła.