

Ryba z brokułami

Przepis dodany przez użytkownika Marzena

pyszna i zdrowa

Czas przygotowania: 30 minut

Ilość porcji: 5-6

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 16 PLN

Potrzebne składniki:

- filety rybne - 1 kg
- brokuł - 1 szt.
- olej - 100 ml
- ser żółty - 10 dag
- śmietana - 1/2 szkl.

Etapy przyrządzania:

1. Brokuł podzielić na różyczki i chwilę gotować w osolonej wodzie. Filety poporcjować i usmażyć. Ser zetrzeć na tarce. W naczyniu żaroodpornym układać rybę, na to brokuły, a na nie ser. I tak powtarzać do wyczerpania produktów. Wszystko zalać śmietaną. Wstawić do piekarnika i pieć 10 minut w tem. 150 stopni.

Jak podawać?

na ciepło

