

Sola z ziemniakami i surówką

Przepis dodany przez użytkownika Kotek_kłopotek

bardzo dobre

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- filety z soli - 4 szt.
- musztarda - 2 łyżeczka(i)
- przecier pomidorowy - 2 łyżeczka(i)
- mleko - 60 ml
- pieprz - szczypta(y)
- oliwa - 1 łyżka(i)
- olej sezamowy - 4 łyżka(i)
- mąka ryżowa - 1 łyżka(i)

Etapy przyrządzania:

- 1.** Mieszmamy musztardę, przecier pomidorowy i mleko, przyprawiamy pieprzem. Filety układamy w żaroodpornym naczyniu posmarowanym oliwą, polewamy przygotowanym sosem. Przykrywamy folią i pieczemy w temp. 175C około 30 min. Sos powstały podczas pieczenia ryby wlewamy do rondelka i stawiamy na małym ogniu. Mieszmamy olej sezamowy z mąką ryżową na pastę, łączymy z zawartością rondelka. Podgrzewamy, mieszając tak długo, aż płyn zgęstnieje. Na chwilę zwiększamy ogień, by sos się zagotował. Gorącym polewamy filety. Podajemy z ziemniakami puree i surówką.

Smacznego!

