

# Zrazy rybne

Przepis dodany przez użytkownika Marzena

## dietetyczne i dobre

Czas przygotowania: 40 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 15 PLN

### Potrzebne składniki:

- filety z dorsza - 4 szt.
- koncentrat pomidorowy - 3 łyżka(i)
- musztarda - 3 łyżka(i)
- cebula - 1 szt.
- sok z cytryny - 4 łyżeczka(i)
- ogórki konserwowe - 2 szt.
- natka pietruszki - 1 łyżka(i)
- sól, pieprz - 1/2 łyżeczka(i)
- olej - 6 łyżka(i)

### Przydatne akcesoria:

patelnia

### Etapy przyrządzania:

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

### Jak podawać?

z ziemniakami posypane pietruszką