
Okonie w koprze

Dodano: 2010-01-01 17:27:46

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1139 razy.

2 duże okonie (po 35-40 dag)

2 garście kopru włoskiego

2-3 listki szalwii

kilka gałązek kopru

pieprz

sól

kilka łyżek oleju

Ryby oczyścić , usunąć wnętrzności, opłukać , natrzeć zewnątrz i wewnątrz solą z dodatkiem mielonego pieprzu. Koper włoski i szalwię drobno posiekać i napełnić wnętrze okoni. Posmarować obficie olejem, ułożyć na blasze i wstawić do piekarnika. Piec ok. 30 min, kilka razy smarując olejem. Upieczone ryby wyłożyć na półmisek, przybrać gałązkami kopru i ćwiartkami pomidorów. Jako dodatek - ziemniaki z wody.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD