

---

# RYBA SŁODKOWODNA PIECZONA W FOLII ALUMINIOWEJ

Dodano: 2010-01-01 17:27:47

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1122 razy.

60 dag ryby po oczyszczeniu (szczupaka, sandacza lub karpia)

sok cytrynowy,

sól

pieprz

1 łyżka masła dietetycznego

4 łyżki umytej, posiekanej naci pietruszki

Rybę umyć , ogolić z łusek, sprawić , odkrajać głowę razem ze skrzelami, płetwy i ogon. Oczyszczoną tuskę umyć , skropić na powierzchni i wewnątrz jamy brzusznej sokiem cytrynowym, natrzeć solą i pieprzem. Do wnętrza włożyć posiekaną pietruszkę. Przygotowaną rybę posmarować masłem i owinać folią aluminiową. Ułożyć w brytfannie, wstawić do nagrzanego piekarnika i upiec. Ryba pod folią powinna się zrumienić . Czas pieczenia - ok. 50 min. Upieczoną rybę ułożyć na półmisku. Z wierzchu odchylić folię. Podawać z dodatkiem pieczonych ziemniaków lub frytek opiekanych na patelni pokrytej powłoką typu teflon.

Nadesła(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

---

,1713971543

Nadesła(a): 2024-06-18 08:46:05