
Ryba zapiekana

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2428 razy.

4 ryby po 250 g

świeżo mielony pieprz,

sól

cytryna

3 gałązki rozmarynu

oliwa do formy

4 pomidory

pół kubka jogurtu

2 ząbki czosnku

6 łyżek oliwy z oliwek

15 dag owczej fety

4 łyżki bułki tartej

Ryby opłukać i osuszyć . Posolić i posypać pieprzem ze wszystkich stron, a następnie skropić sokiem z cytryny. Formę do pieczenia posmarować tłuszczem i wyłożyć gałązkami rozmarynu i ułożyć ryby. Pomidory sparzyć , obrać ze skórek, przekroić na pół, wycisnąć sok. Miąższ pokroić w kostkę i dodać do jogurtu wymieszanego z rozgniecionym czosnkiem, trzema łyżkami oliwy i połową porcji fety. Ryby posmarować tą masą i posypać bułką tartą. Polać wszystko resztą oliwy i pokruszoną fetą. Piekarnik rozgrzać do temperatury 200 st. C i piec rybę ok. 35 minut.