



Jemná šťavnatá ryba, doba prípravy: 15 - 20 minút

.

//

.

Suroviny:

Ryba Hoki, pangas, kapor

čerstvé maslo

soľ, čierne korenie, korenie na ryby

1/4 kocky slepačieho bujónu, voda na podliatie,

čerstvý, alebo sušený cesnak

Postup:

Rybu si osolíme, okoreníme čiernym korením a korením na ryby, osmažíme na masle z oboch strán, podlejeme troškou vody, pridáme asi 1/4 kocky slepačieho bujónu, granulovaný cesnak a prikryte dusíme, kým nie sú ryby mäkké. Trvá to len chvíľku, tak pozor, aby sa vam úplne nerozpadla. Hotovú rybu pokvapkáme citrónovou šťavou. Jednoduché, rýchle a výborne jedlo. Ako prílohu môžete podávať ryžu, pečenú zeleninu, alebo čerstvý chlebík.

.

//

.