

Ryba w smietanie



Trudność:

Czas przygotowania: 20min , Czas gotowania: 30min

Całkowity czas: 50min , Porcja: 2

0 Kalorii , 0 g Cukrów , 0 g Tłuszczy , 0 g Białek

Autor: Czerwona.Papryczka

Link: <https://srecepty.pl/ryba-w-smietanie>

Przygotowanie

Oczyszczone ryby podzielić na porcje, umyć, oczyścić, lekko posolić, obtoczyć w mące. Na patelni rozgrzać olej, dodać kawałek masła, a kiedy się stopi - smażyć kawałki ryby szybko rumieniąc z obu stron na złoty kolor. Rumiane przekładać do płaskiego rondla, kładąc na każdy kawałek ryby wióreczek masła.

Przykryć, trzymać na płytce ochronnej na małym ogniu, aby ryba doszła w środku. W tym czasie umyć pod bieżącą wodą pieczarki, poszatkować i smażyć na maśle, aż ładnie się zrumienią, lekko posolić. Kiedy pieczarki zaczynają się rumienić - zalać rybę śmietaną i zwiększyć ogień, aby śmietana się zagotowała. Wyłożyć rybę na ogrzany półmisek, zalać śmietanowym sosem i posypać usmażonymi pieczarkami. Można podawać z pieczywem jako gorącą przekąskę lub danie na kolację, bądź z ziemniakami z wody posypanymi koperkiem jako danie obiadowe.

Składniki



- ✓ dowolna ryba słodkowodna
- ✓ 1 szklanka śmietany
- ✓ 20-30 dkg pieczarków
- ✓ trochę mąki
- ✓ sól
- ✓ masło
- ✓ olej

Kategorie

Zwykły dzień, Polska, Całoroczne, Tańsze, Ryby i owoce morza, Klasyka, Pokarmy na każdy dzień, Dania główne