




Zapiekane filety rybne - prosto, zdrowo, pysznie


 Zdrowie na języku

Polecane na: [danie główne](#)

Warto wiedzieć:

 45 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

filety rybne (flądra, łosoś, karp) - 4 szt.

masło lub masło klarowane - 1 łyżka

sok z cytryny - trochę

sól i pieprz - do smaku

gałązki rozmarynu lub kopru - kilka

Sposób przygotowania:

KROK 1: W naczyniu żaroodpornym układaj ryby, a pomiędzy każdą warstwą połóż odrobinę masła, kilka kropel soku z cytryny oraz przyprawy.

Na wierzchu ułóż świeżą gałązkę rozmarynu. Możesz użyć także wersji suszonej albo pominąć ten składnik.

Piecz w nagrzanym na 180°C piekarniku przez 20 minut pod przykryciem.