Dorada z pigwą z patelni

ewaeu.

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- dorada - 2 szt ok 500 g -
- mały pęczek natki pietruszki -
- mała pigwa -
- biały pieprz - szczypta
- sól - szczypta
- olej rzepakowy do posmarowania patelni -

Dodatkowe info:

Pigwa ma fantastyczny zapach i smak. doskonale nadaje się do ryb.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rybę oczyścić , dokładnie umyć i osuszyć. Natkę drobno posiekać. Pigwę zetrzeć na tarce do warzyw w zapałkę. Rybę natrzeć w środku i wewnątrz solą , pieprzem , natką. Do środka nałożyć natkę i pigwę. Patelnię posmarować olejem i rozgrzać. Włożyć rybę i posypać pigwą. Przykryć i ma małym ogniu dusić ok 20 min. Smacznego