




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 małym ogniu dusić ok 20 min. Smacznego