




Polędwiczki z morszczuka

 zyjezebyjesc

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 35 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

filet z morszczuka - 1 opakowanie

dynia - 20 dag

jajko - 1-2 szt.

olej kokosowy - 1 łyżka

pestki ze słonecznika - 6 łyżka

zioła prowansalskie - 1 łyżka

sezam - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: 1. Odmrożone filety myjemy

2. Pestki ze słonecznika mielimy

3. Filety panierujemy, najpierw w jajku, później w zmielonych pestkach ze słonecznika połączonych z sezamem

4. Filety podsmażamy na patelni

5. Dynię obieramy, myjemy i kroimy w kostkę

6. Olej i zioła prowansalskie łączymy i mieszamy je z dynią

7. Dynię układamy w naczyniu żaroodpornym i zapiekamy 10 minut w piekarniku z włączonym termobiegiem, w 180 stopniach C

8. Następnie układamy na dyni podsmażone polędwiczki i zapiekamy jeszcze 10 minut