




Ryba w migdałowym sosie cytrynowym

 Magster

Polecane na:

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

filety białej ryby (u mnie flądra) - 4	cebula - 1/2
mielone migdały - 4 łyżka	śmietanka kremówka - 1/2 szklanka
sól - trochę	starta skórka z cytryny - 1 łyżka
sok z cytryny - trochę	masło - 2 łyżka
olej do smażenia -	sól - trochę
bulion warzywny - 1 szklanka	pieprz - trochę
sok z cytryny - 1/4 szklanka	olej - 1 łyżka
czosnek - 2 ząbek	płatki migdałów - 2 łyżka

Dodatkowe info:

To nie jest zwykła ryba to jest pyszna ryba. Podana z ryżem i quinoa to zdrowy i smaczny obiad dla całej rodziny, polecam:)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Sos: Na patelni dać olej posiekaną cebulę i czosnek, zeszklić (nie rumieniąc) dodać 1/4 szklanki soku z cytryny, podduścić do momentu aż objętość płynu zredukuje się o połowę. Dodać śmietanę kremówkę i doprowadzić do zagotowania, gotować ok. 6 minut aż sos zgęstnieje. Zdjąć z ognia i dodać startą skórkę z cytryny (1 łyżka), dodawać po kawałku masła i roztrzepywać trzepaczką do momentu aż każdy kawałek się rozpuści. Dodać sól i pieprz do smaku. Przykryć .

KROK 2: Rybę oczyścić, skropić sokiem z cytryny, posolić i odstawić. Każdy filec obtoczyć w zmielonych migdałach. Na patelni rozgrzać olej i obsmażyć z obu stron.

KROK 3: Rybę ułożyć na półmisku, polać sosem i posypać migdałami i natką pietruszki. Można podawać z ryżem jak również z ryżem i quinoa.