




Sum wąsaty brokułowy

 dorotaR

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

sum - 1 szt.
brokuł - 1 szt.
cytryny - 2 szt.
czosnek - 3 ząbek

zioła prowansalskie - 3 łyżeczka
oliwa - 3 łyżka
sól - do smaku
pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rybę moczymy w wodzie z wyciśniętym sokiem z cytryny przez 2-3 godziny. Po tym czasie rybę osuszamy, nacieramy oliwą, czosnkiem przeciśniętym przez praskę, solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi i układamy w naczyniu parowara.

Do wnętrza ryby wkładamy plastry cytryny, również na wierzchu ryby je układamy. Rybę obkładamy różyczkami brokułu.

Gotujemy na parze przez 60-80 min.