

Sandacz w jarzynach

Przepis dodany przez użytkownika Michał Ska



smacznego

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- sandacz - 1 szt.
- cebule - 2 szt.
- kolorowy papryczki - 1 szt.
- pomidor - 1 szt.
- białe wino - 1 szkl.
- masła - 10 dag
- sok z cytryny -
- mąka -
- sól -
- pieprz -

Etapy przyrządzania:

- 1.** Sandacza myjemy, osuszamy, skrobiemy z łuski posługując się widelcem, patroszemy. Z głowy usuwamy skrzela i oczy. Ponownie bardzo dokładnie myjemy, osuszamy, kropimy sokiem z cytryny, przyprawiamy solą i pieprzem. Tuskę zależnie od wielkości dzielimy na kilka porcji. Na patelni rozgrzewamy połowę masła, rumienimy na nim obtoczone w mące porcje ryby. Jarzyny rozdrabniamy na niezbyt duże kawałki. Na rozgrzanej reszcie masła szklimy cebulę, dodajemy pomidory i oczyszczoną paprykę, przyprawiamy, podlewamy winem, dusimy kilka minut mieszając. Obrumienionego sandacza układamy w naczyniu żaroodpornym, obkładamy jarzynami i pieczemy w dobrze nagrzanym piekarniku 20 minut.