

Tilapia z brukselką

Przepis dodany przez użytkownika Michał Ska



Zdrowe i smaczne

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- 15 dkg filetu z tilapii lub pangii -
- 10 przekrojonych na połowę oczyszczonych brukserek -
- 1 pokrojone ząbki czosnku -
- 1 łyżka sosu ostrygowego -
- 1 łyżka wody -
- 1 łyżka oleju -
- szczypta cukru -
- pieprz -

Etapy przyrządzania:

1. W rondlu mieszamy wodę z oliwą, doprowadzamy do wrzenia, dodajemy brukselkę, gotując mieszamy 2 minuty, odcedzamy, suszymy. Na patelni rozgrzewamy olej, dodajemy czosnek, smażymy mieszając przez 1 minutę. Dodajemy pokrojony w kostkę filet z ryby, przyrumieniamy, dodajemy brukselkę, sos ostrygowy, łyżkę wody, mieszamy i dusimy 1 minutę, dodajemy cukier, sól i pieprz, mieszamy i podajemy.
2. Smacznego!