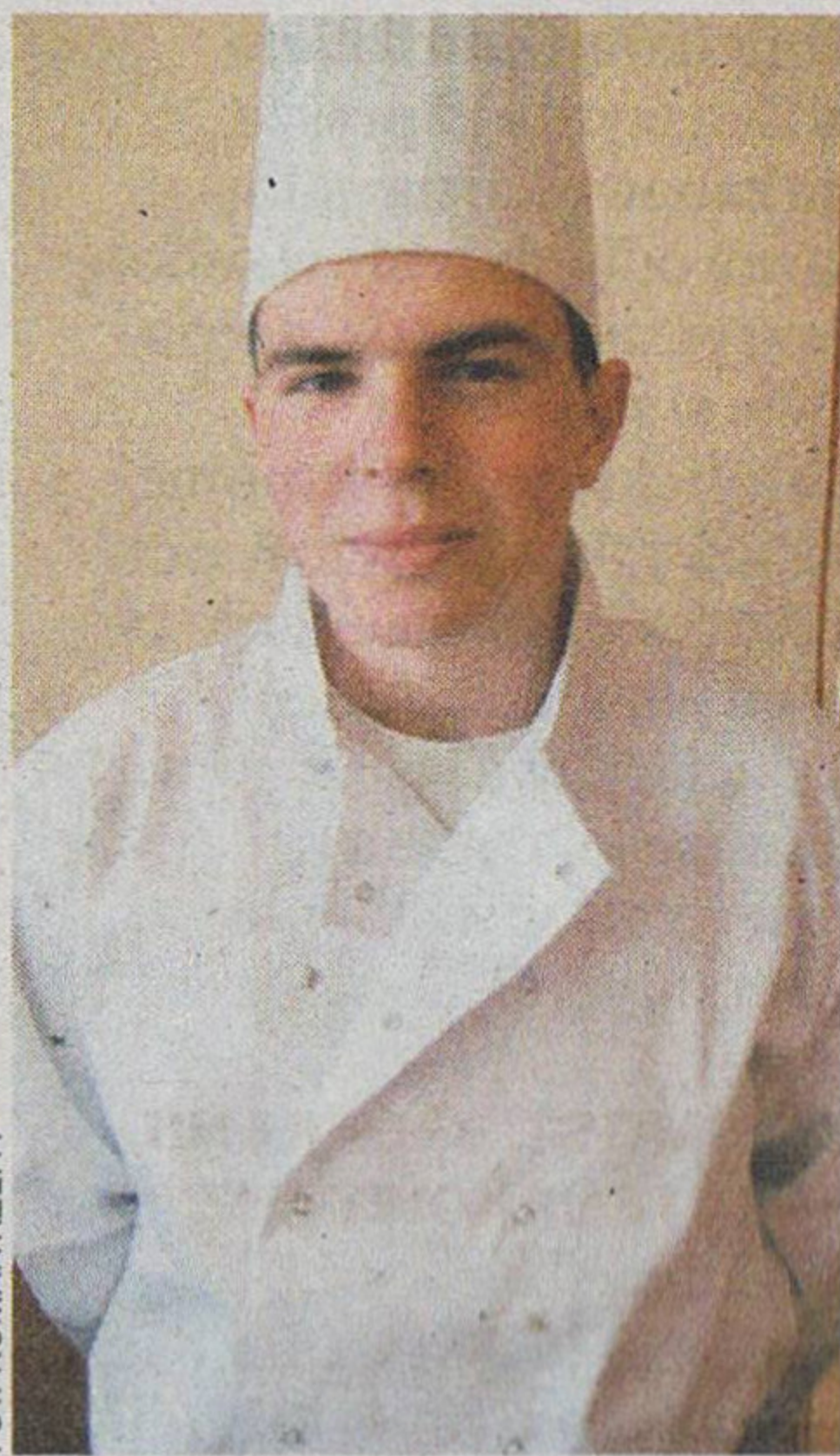


Gotujemy...

z „Mini Barem Rajewscy” ze Zbąszynia

Uczeń Marcin Żmuda



Roman Rzepa

Sposób przygotowania:

Rybę umyć, oczyścić, wypłukać. Skropić na powierzchni i wewnątrz

sokiem z cytryny. Oprószyć solą wymieszaną z pieprzem.

Cebulę obrać, posiekać na drobno i zrumienić, a następnie z zieloną pietruszką umieścić we wnętrzu ryby.

W żaroodpornym naczyniu ułożyć rybę i wstawić do piekarnika o temp. 160 stopni C, zrumienić.

W tym czasie wymieszać śmietanę z musztardą, przyprawić solą, sokiem z cytryny i pieprzem. Zrumienioną rybę polać równomiernie sosem i ponownie wstawić do piekarnika.

Podawać z ziemniakami z wody i surówkami.

Potrawy z ryb poleca do spożywania Lokalna Grupa Rybacka Obra - Warta.



Karp pieczony w śmietanie

Składniki potrzebne do przygotowania potrawy:

1 karp, 2 łyżki oleju, natka pietruszki, 1 łyżka musztardy, sok z cytryny, 100 g cebuli, sól, pieprz