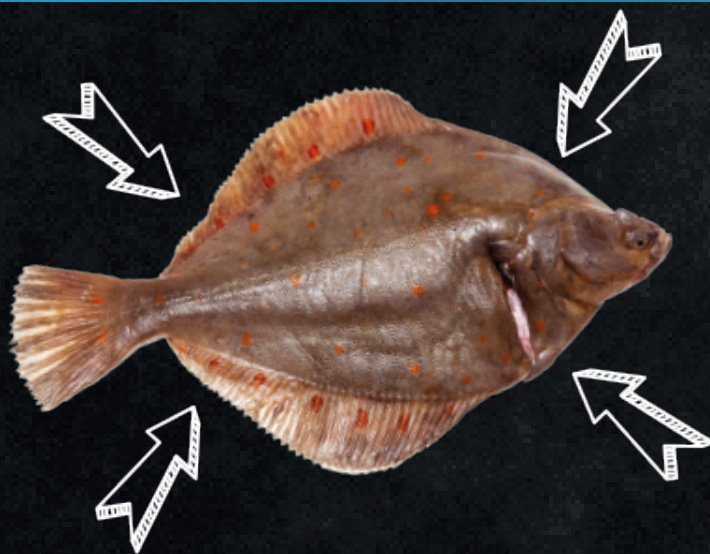


Gładzica na parze z kolorowym pieprzem



SKŁADNIKI:

- 2 gładzice,
- 3 łyżki oliwy z oliwek,
- sól,
- pieprz kolorowy,
- kilka plasterków cytryny,
- 2 gałązki rozmarynu,
- 3 ząbki czosnku.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Rybę wypatroszyć, umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem.
2. Przygotować marynatę: oliwa z oliwek, sól, pieprz kolorowy, czosnek przeciśnięty przez praskę. Marynować rybę przez około 45 minut.
3. Do wnętrza ryby dodać kilka plasterków cytryny oraz listki świeżego rozmarynu.
4. W garnku zagotować wodę. Na sitko do gotowania na parze wyłożyć zamarynowaną rybę. Gotować przez ok. 20 minut.
5. Podawać z pieczonymi ziemniakami.



**Nasz Targ
Rybny**

