



Sandacz po kaszubsku

Steps: 6

Poziom trudności: Łatwo

Składniki

4 Porcje

4 sztuki	Filet z sandacza	2 sztuki	Marchew
4 łyżki	Miód	2 sztuki	Cebula
1 mała sztuka	Seler korzeń	1/2 małego pęczka	Natka pietruszki
1/2 małego pęczka	Koperek	1/2 szklanki	Śmietana kwaśna 18%
1/2 szklanki	Białe wino	2 sztuki	Liść laurowy
4 łyżki	Mąka		Sól, pieprz, sok z cytryny do smaku

Sposób przygotowania:

1. Filety z sandacz rozmroź, pokrój w mniejsze kawałki, obtocz w mące i krótko obsmaż na złocisty kolor.
2. Marchew, seler zetrzyj na tarce na grubym oczku, cebulę pokrój w pióra. Warzywa przesmaż na patelni z dodatkiem liścia laurowego i miodu.
3. Następnie wlej wino i całkowicie odparuj.
4. Zioła posiekaj i dodaj do warzyw razem z kwaśną śmietaną.
5. W żaroodpornym naczyniu ułóż rybę i przykryj ją warzywami.
6. Całość zapiekaj w 200 stopniach przez około 10 minut.