

# Filet z ryby z szałwią



Autor: **fafiatko**  
Przepisów: **689** Ocena: **14242**

1-2 os. 15 min łatwe tanie



## Składniki:

- Filez z ryby 150g osoba u mnie sum afrykański
- sól i pieprz
- Szałwia kilka listków
- do panierki, u mnie kasza manna
- tłuszcz do smażenia u mnie oliwa z oliwek
- cytryna do podania

## Sposób przygotowania:

- 1 Filet podzieliłam na porcje. Przyprawiłam je solą i pieprzem, potem obsypałam kaszą manną i położyłam listki szaławii.  
Rybą najpierw usmażyłam od strony skóry.  
A potem od strony mięsa. Szałwia podgrzewana na oliwie doda rybce niesamowitego bogatego aromatu.



- 2 Ryba świetnie też smakuje skropiona sokiem z cytryny przed jedzeniem.

Smacznego :)



Twoje notatki do przepisu: