

# Obiad na parze w 20 minut



Autor: **KORAL**  
Przepisów: **771** Ocena: **15055**



3-4 os.



30 min



łatwe



przystępne



## Składniki:

- 4 Polędwiczki z dorsza ( mrożone 500 g )
- zielony groszek ( mrożony 500 g )
- młode ziemniaki 1 kg
- świeży koperek
- przyprawa do ryb
- cukier, sól
- sok z cytryny
- 4 pomidory

## Sposób przygotowania:

- 1 Młode ziemniaki oskrobać i opłukać.

Rybne polędwiczki opłukać zimną wodą, skropić sokiem z cytryny i posypać przyprawą.

W saganku do gotowania na parze zagotować wodę.

Na dolną część włożyć młode ziemniaki, na górną ryby i zielony groszek. Groszek posypujemy odrobiną cukru i soli. Dobrze jest od czasu do czasu przemieszać ziemniaki i groszek.

Gotować 10 minut, ryby przewrócić na drugą stronę i przełożyć naczynie z ziemniakami na górę a z rybą na dół. Gotować jeszcze około 10 minut.

Gotowe, rybę i ziemniaki posypujemy koperkiem, dodajemy pokrojone pomidory.

## Twoje notatki do przepisu: