

Filet rybny zapiekany z sosem musztardowym



Składniki

filety rybne, każdy po ok.
180 g (karmazyn, dorsz
lub morwa)
sól, biały pieprz
sok z połówki cytryny
20 g - masła
200 ml - śmietany
2 łyżka - creme fraiche
żółtka
3 łyżka - łagodnej
musztardy Dijon
1 łyżka - drobno
siekanego kopru
2 łyżka - siekanej natki
pietruszki
2 łyżka - świeżo
pokruszonego białego
chleba

Opis wykonania

Filet rybny w sosie z creme fraiche, musztardy Dijon, kopru, pietruszki i białego chleba.

Rozgrzać komorę gotowania. Filet umyć, osuszyć i pokroić w paski, przyprawić solą i pieprzem. Nieperforowany pojemnik do gotowania natłuścić masłem i włożyć filety. Wymieszać pozostałe składniki i wyłożyć na filety. Piec według przepisu na kolor złoto-brązowy.

Sposób nastawiania: piekarnik parowy: gorące powietrze + gotowanie na parze 200°C w rozgrzanym piekarniku, 12-15 minut.

Wskazówka: rybę podawać z ziemniakami z wody lub dzikim ryżem.