

# Ryba z fasolą i pomidorami

## Składniki:

- 2 filety z białej ryby np dorsz
- avocado
- 20 pomidorów
- gałązkę selera naciowego
- papryczkę chili
- 6 łyżek oliwy
- limonkę
- garść listków tajskiej bazylii
- garść liści kolendry
- sól i pieprz

## Przygotowanie:

Filety oczyścić i odstawić. Dodatki pokroić na plasterki lub w kostkę, paprykę chili przekroić, wyskrobać nasiona i miąższ posiekać. Wymieszać wszystko w misce razem z oliwą i posiekanymi ziołami. Doprawić solą, pieprzem i sokiem z limonki. Odstawić na pół godziny do lodówki. Rybę usmażyć na oliwie, podawać z ryżem.

From:

<https://wiki.madenet.pl/> - **Moje wiki**

Permanent link:

[https://wiki.madenet.pl/doku.php?id=przepisy:ryba\\_z\\_fasola\\_i\\_pomidorami](https://wiki.madenet.pl/doku.php?id=przepisy:ryba_z_fasola_i_pomidorami)

Last update: **2015/11/03 11:03**

