

po 10. miesiącu

alergeny:
produkt zawiera mleko,
ryby, gluten, pszenicę

E jak Estragon dodany do fileta z miętusa

Składniki

- Filet z miętusa lub innej ryby morskiej: 100 g
- Estragon świeży lub suszony
- Sól
- Mąka pszenna lub Nestlé Sinlac do oprószenia ryby
- Olej: 20 ml
- Delikatne jarzynki Gerber: 1 słoiczek
- Śmietanka: 2 - 3 płaskie łyżeczki (Uwaga! Śmietankę można zastąpić 1 łyżką świeżego masła)
- Ryż ugotowany w lekko osolonej wodzie
- Marchewka pokrojona w drobną kostkę i sparzona
- Groszek zielony mrożony i sparzony w lekko osolonej wodzie

Przybory kuchenne

- talerz, patelnia, rondel, deska do krojenia, nóż

Sposób przygotowania

- Filet z miętusa posypujemy solą, estragonem suszonym lub świeżym, po czym oprószamy mąką lub Nestlé Sinlac i smażymy na oleju na lekko złoty kolor.
- Na patelnię po smażeniu wlewamy Delikatne jarzynki Gerber, dodajemy szczyptę suszonego estragonu lub drobno pokrojony świeży estragon.
- Po zagotowaniu dolewamy śmietankę i doprawiamy solą.
- Usmażoną rybę polaną sosem podajemy z ryżem wymieszanym z ugotowaną i pokrojoną marchewką oraz zielonym groszkiem.

