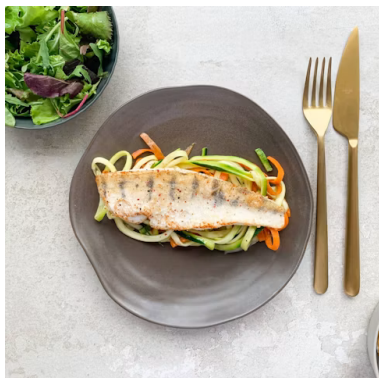




Филе от бяла риба върху зеленчуково канане

⌚ 25—30 Минути 

Подготовка

Съставки за 2 Порции

♦ = Kotányi Produkte

2 бр.	Филе от бяла риба, с кожата
1 бр.	Тиквички
3 бр.	Моркови
4 с.л.	Зехтин
4 с.л.	Царевично нишесте
1 ч.л.	♦ Микс за риба
Щипка	♦ Чесън на гранули
Щипка	♦ Морска сол
Щипка	♦ Черен пипер на зърна

- 1 Измийте тиквичките и морковите и след това използвайте спирализатор, за да създадете фини зеленчукови спагети.
- 2 Изплакнете филетата от бяла риба и подсушете с парче кухненска хартия. Сега подправете всяко с по 1 ч.л. от микса за риба на Kotányi и след това оваляйте в царевичното нишесте.
- 3 Запържете филетата в тиган с 2 с.л. загрят зехтин. Запържете рибата с кожата надолу за около 5 минути, а от другата страна за още около 2 минути.
- 4 Запържете зеленчуковите спагети в тиган с 2 с.л. зехтин и подправете с морска сол, черен пипер и щипка чесън на гранули Kotányi. Пържете около 3 минути.
- 5 Изсипете зеленчуковите спагети в чиния и поднесете с филе от бяла риба отгоре.

