

# Ryba po francusku

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

## Składniki:

- Filet chudej ryby, np. dorsza
- Zaprawa: 2 łyżeczki oleju MCT połączone z łyżeczką mąki
- Przyprawy: pieprz i sól
- Zielona pietruszka
- Pomidory

## Przygotowanie:

Rybę przyprawić solą i pieprzem. Następnie posmarować z góry olejem MCT połączonym z mąką. Ułożyć pokrojone w plastry pomidory oraz posypać natką zielonej pietruszki. Piec w piekarniku w 180 °C ok. pół godziny.



Ryba po francusku z surówką z sosem jogurtowym