



Mintaj z sosem śmietankowym

Autor: najlepszewkuchni.pl

Zdrowy mintaj przygotowany w kilka chwil. Potrawa praktycznie „robi się sama”, dlatego polecana jest dla osób zapracowanych, które chcą zjeść, mimo braku czasu domowy, zdrowy posiłek.

Danie: **Obiad,**

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Filety rybne gotujemy 10 minut w lekko osolonej wodzie z dodatkiem ziół prowansalskich i odsączamy.

Krok 2

Przygotowujemy sos: topimy masło, wsypujemy mąkę, mieszamy i robimy zasmażkę, stopniowo podlewając bulionem, dodajemy śmietankę łaciatą i gotujemy przez 5 minut. Dodajemy posiekany koperek i mieszamy. Rybę polewamy sosem. Danie podajemy z pomidorem pokrojonym w plastry i listkami natki pietruszki.

Składniki:

2 pomidory

4 filety z mintaja

1 łyżka ziół prowansalskich

1 łyżeczka soli

Kilka listków natki pietruszki (do dekoracji)

Sos:

500 ml naturalnego bulionu warzywnego

100 ml Śmietanki Łaciatej 30%

2 łyżki mąki

2 łyżki masła Łaciate

1 łyżka pokrojonego koperku