



Smażona tilapia

Autor: najlepszewkuchni.pl

Danie: **Kolacja, Obiad,**

Osób: **3**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Cebulę i czosnek obierz, a następnie posiekaj. Filety umyj i osusz.

Krok 2

Na dużej patelni na średnim ogniu rozpuścić masło z oliwą z oliwek. Dodaj cebulę, czosnek, przyprawę Cajun, bazylię, pietruszkę i przyprawę lemon-pepper. Mieszaj, aż zaczniesz wydzielać się aromat, przez ok. 30 sekund.

Krok 3

Podnieść temperaturę do średnio-wysokiej. Dodaj filety z tilapii i smaż przez ok. 3-4 minut z każdej strony. W razie potrzeby dostosuj temperaturę, aby uniknąć przypalenia potrawy.

Krok 4

Podawaj z ulubionymi dodatkami. Smacznego!

Składniki:

- 450 g filetów tilapii
- 2 łyżki masła łąciate
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- 1 łyżka cebuli
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka przyprawy Cajun
- ½ łyżeczki suszonej bazylii
- ½ łyżeczki suszonej pietruszki
- 1 szczypta przyprawy lemon-pepper