

TEMAT: RYBA ZAPIEKANA Z POREM.

ZACHĘCAM DO WYKONANIA POTRAWY Z RODZICEM LUB STARSZYM RODZEŃSTWEM – SMACZNEGO :)

RYBA ZAPIEKANA Z POREM



4 PORCJE

PRODUKTY

- 800 G FILETU Z RYBY (CZYLI RYBA BEZ OŚCI I SKÓRY)
- ŁYŻECZKA MASŁA
- POR
- SZCZYPOTA SOLI

PRZYGOTUJ



FOLIA
ALUMINIOWA DO KROJENIA



DESKA



RĘKAWICE
KUCHENNE



TALERZ



ŁYŻECZKA



MINUTNIK



NÓŻ



NACZYNIĘ
ŻAROODPORNE



ŁOPATKA
DREWNIANA

PAMIĘTAJ!

.....

UMYJ RĘCE.



ZAŁÓŻ FARTUCH.



NAJPIERW PRZECZYTAJ POLECENIE POD OBRAZKIEM. PÓŹNIEJ PRZYJRZYJ SIĘ OBRAZKOWI, A DOWIESZ SIĘ, JAK WYKONAĆ DANĄ CZYNNOŚĆ.



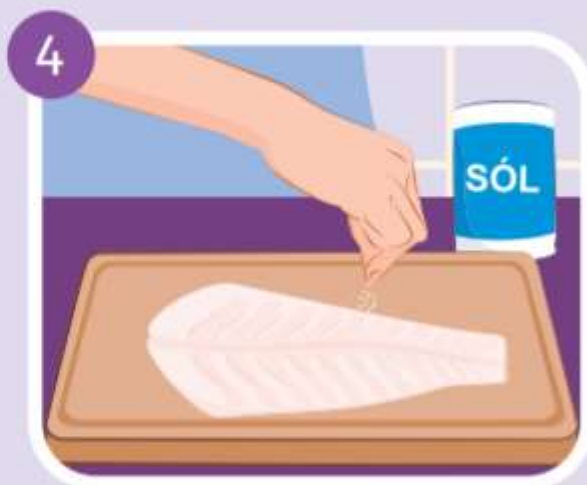
UMYJ FILET Z RYBY.



UMYJ POR.



POKRÓJ POR W PÓŁPLASTRY.



POSÓL FILET Z RYBY.



POŁÓŻ FILET Z RYBY NA FOLIĘ ALUMINIOWĄ.



**POŁÓŻ NA FILET Z RYBY
POKROJONY POR.**

7



POŁÓŻ NA FILET Z RYBY ŁYŻECZKĘ
MASŁA.

8



ZAWIŃ FILET Z RYBY W FOLIĘ
ALUMINIOWĄ.

9



WŁÓŻ ZAWINIĘTY FILET DO NACZYNIA ŻAROODPORNEGO.

10



USTAW TEMPERATURĘ W PIEKARNIKU NA 200 STOPNI.

11



WŁĄCZ PIEKARNIK.

12



WSTAW NACZYNIĘ DO PIEKARNIKA.

13



NASTAW MINUTNIK NA 20 MINUT.

14



PIECZ RYBĘ.

15



KIEDY ZADZWONI MINUTNIK,
WYŁĄCZ PIEKARNIK.

16



OSTROŻNIE WYJMIJ NACZYNIĘ
Z PIEKARNIKA.

17



POCZEKAJ CHWILĘ, ŻEBY FOLIA
WYSTYGŁA.

18



ROZWIŃ FOLIĘ.

19



DREWNIANĄ ŁOPATKĄ PRZEŁÓŻ RYBĘ NA TALERZ.



RYBA ZAPIEKANA Z POREM JEST GOTOWA.

SMACZNEGO!

UWAGA! ZOSTAW W KUCHNI PORZĄDEK.

DOBRE RADY!

MOŻESZ SKROPIĆ FILET
SOKIEM Z CYTRYNY.

RYBĘ MOŻESZ ZJEŚĆ
Z UGOTOWANYMI
ZIEMNIAKAMI
LUB RYŻEM.