



Grilani bakalar s mahunama i krumpirom

 NAČIN PRIPREME
Srednje složena priprema

 VRIJEME PRIPREME
30 - 60 min

 BROJ PORCIJA
4

Sastojci

600 g svježeg bakalara
600 g zelenih mahuna
400 g krumpira
80 g šampinjona
1 vezica kopra
sol, papar
100 g maslinovog ulja



Nutritivne vrijednosti

Krumpir ogulite, narežite na četvrtine i skuhajte u slanoj vodi. Istovremeno u drugoj posudi skuhajte mahune.

File bakalara narežite, posolite i pecite na trećini maslinovog ulja, sa svake strane 3 minute. Odložite ga sa strane. U istoj tavi kratko popecite šampinjone, začinite solju i paprom.

Mahune ocijedite, začinite trećinom ulja, po želji dodajte sol i papar pa pospite s malo sitno sjeckanog kopra.

Grilani bakalar poslužite s mahunama, dodajte krumpir i šampinjone, pokapajte preostalim uljem i dodajte grančice kopra na ribu i krumpir.

Skeniraj za prikaz na web stranici

