



Marinata din peste prajit

Ingrediente

- 1 kg Peste
- 500 g Ceapa
- 100 g Otet
- 1 lingurita MAGGI Secretul Gustului Legume
- 1 lingurita Piper negru
- 3 frunze Dafin
- 500 ml Apa plata

Instructiuni

1. Se prajeste pestele presarat cu putin MAGGI Secretul Gustului Legume.
2. Se taie ceapa solzisor, se fierbe apa cu otetul si cu restul ingredientelor.
3. Se aseaza intr-un vas un rand de ceapa, un rand de peste si tot asa pana se termina.
4. Se toarna otetul fiert peste peste, se inchide etans si se lasa cateva zile la macerat.
5. Nu uita ca acest fel de mancare se serveste rece si se potriveste cu o mamaliguta aburinda sau cartofi copti.

Nutritie

Carbohidrați	9.35 g
Energie	322.87 kcal
grăsimi	12.72 g
Proteină	39.74 g

67 Min

5 Portii