

## www.SztukaKulinarna.pl

### Morszczuk duszony

ilość porcji **5** czas **20 minut** trudność **łatwe** koszt **średni**

#### Potrzebujemy

ilość	jm	produkt	komentarz
700	gram	filetów z morszczuka	
200	gram	pomidor	
250	gram	jabłko	
150	ml	wino białe wytrawne	
1	łyżki	pietruszka	natki pietruszki
1	szt	cytryna	
4	łyżki	mąka pszenna	
50	ml	olej roślinny	
		sól, pieprz.	

Przepis Filety umyć, osuszyć, skropić sokiem z połowy cytryny, oprószyć solą i pieprzem, odstawić w chłodne miejsce na 2 h. Jabłka umyć, pokroić w ósemki, usunąć gniazda nasienne. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki. Filety obtoczyć w mące i smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor z obu stron, następnie ułożyć na patelni ósemki jabłek, pomidory, dolać wino i na małym ogniu, pod przykryciem, dusić potrawę ok. 5 - 10 min. Na koniec posypać natką pietruszki.

Składniki

700 g filetów z morszczuka, 200 g pomidorów, 250 g jabłek, 150 ml białego wytrawnego wina, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 1 cytryna, 4 łyżki mąki, 50 ml oleju, sól, pieprz.