

Ryba w mandarynkach

Oryginalny przepis na szybką rybę.

 Czas na High: 2 H

 Czas na Low: 0-

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- 4 filety z tilapii świetnie sprawdzają się mrożone
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 1 łyżka miodu
- 1 puszka mandarynek w zalewie odsączonych
- folia aluminiowa
- sól i pieprz do smaku
-



Wykonanie:

Rozłóż duży kawałek folii na blacie i umieść rybę bezpośrednio na środku.

Każdy filet skrop octem balsamicznym i miodem, a na wierzchu rozłóż garść odsączonych mandarynek.

Złóż folię i zaciśnij krawędzie, aby utworzyć paczuszkę.

Włóż paczuszkę do wolnowaru i załóż pokrywkę.

Gotuj na HIGH przez dwie godziny lub do momentu, gdy ryba będzie się łatwo dzielić przy użyciu widelca. Jeśli ryba była mrożona, może to potrwać jeszcze około 30 minut, ale i tak powinieneś sprawdzić ją po dwóch godzinach.

Dopraw do smaku odrobiną soli i pieprzu.