

Ингредиенты:

- 300 г филе морской рыбы
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 дольки чеснока
- 2 ч. л. молотого тмина
- 1 ч. л. молотого красного перца
- 1 луковица
- 1 лавровый лист
- 1/2 ч. л. черного молотого перца
- соль по вкусу

Приготовление Филе рыбы залить 1 л воды, добавить соль, лавровый лист, черный перец