

Doradca Smaku II, odc. 35: Sola gotowana z fettuccini



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

sola	4 filety
makaron fettuccini	100 g
oliwa	100 ml
pomidor	1 szt.
natka pietruszki	20 g
rozmaryn	
Pieprz cytrynowy mielony Prymat	
cytryna	1/2 szt.
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Filety soli doprawiamy z każdej strony solą, rozmarynem i pieprzem cytrynowym. Na folii spożywczej układamy filety.
- KROK 2 Dokładnie zawijamy, zawiązując końce folii. W garnku gotujemy wodę na makaron, w drugim garnku zagotowujemy wodę na solę.
- KROK 3 Pomidory bez skórki kroimy w paski. Wkładamy do miski, dosypujemy posiekaną pietruszkę, doprawiamy rozmarynem i pieprzem cytrynowym. Pomidory polewamy oliwą z oliwek i mieszamy.
- KROK 4 Wkładamy zawiniętą rybę do gotującej się wody i gotujemy 8-10 minut.
- KROK 5 Gotujemy makaron fettuccini w osolonej wodzie zgodnie z czasem wskazanym na opakowaniu.

KROK 6 Na rozgrzaną patelnię wkładamy pomidory z pietruszką w oliwie i na małym ogniu podsmażamy. Skrapiamy jeszcze sokiem z cytryny.

KROK 7 Ugotowany makaron układamy na talerzu, dokładamy filet z soli, polewamy to zagrzanyimi na patelni pomidorami i podajemy.