

Doradca Smaku II, odc. 49: Dorsz w pomidorze



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

| | |
|---------------------------------------------------|--------|
| polędwica z dorsza | 250 g |
| pomidory | 2 szt. |
| oliwa | 100 ml |
| Pieprz kolorowy ziarnisty Prymat | |
| Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat | |
| bazylia | |
| Koperek suszony Prymat | |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Polędwicę z dorsza kroimy na kawałki o długości ok. 10 cm.
- KROK 2** Układamy w naczyniu żaroodpornym, polewamy oliwą z oliwek i posypujemy suszoną bazylią i koperkiem. Obtaczamy w tym kawałki dorsza i doprawiamy kolorowym pieprzem oraz solą morską.
- KROK 3** Pomidory obrane ze skórki kroimy w poprzek na dwie części, doprawiamy kolorowym pieprzem oraz solą morską. Rozgrzewamy na patelni oliwę z oliwek i na rozgrzanej oliwie podsmażamy pomidory 5-6 minut smażąc je tylko z jednej strony. Doprawiamy jeszcze kolorowym pieprzem oraz solą morską.
- KROK 4** Na drugiej patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek i smażymy na niej rybę. Rybę obracamy kilka razy podczas smażenia. W naczyniu żaroodpornym, w którym była wcześniej ryba - do pozostałej tam oliwy z przyprawami dodajemy jeszcze oliwę, bazylię i koperek oraz trochę tymianku. To wszystko mieszamy wszystko ze sobą.
- KROK 5** Na talerzu układamy usmażonego pomidora polewamy go odrobiną sosu (przygotowany sos w żaroodpornym naczyniu).

- KROK 6 Na pomidora układamy usmażoną rybę posypujemy ją jeszcze solą morską.
- KROK 7 Na wierzchu układamy drugą część pomidora i przekłuwamy to wykałaczką i na koniec polewamy jeszcze odrobiną marynaty z naczynia żaroodpornego.