

## Doradca Smaku, odc. 44: Pieczona żabnica z ratatouille



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>żabnica</b>	600 g
<b>pomidorki cherry</b>	5 szt.
<b>cukinia</b>	1 szt.
<b>bakłażan</b>	1 szt.
<b>cebula</b>	1 szt.
<b>czosnek</b>	2 ząbki
<b>papryka czerwona</b>	1 szt.
<b>oliwki czarne</b>	50 g
<b>oliwki zielone</b>	50 g
<b>zioła prowansalskie</b>	
<b>oregano</b>	
<b>tymianek</b>	
<b>liść laurowy</b>	
<b>sos pomidorowy</b>	100 ml
<b>oliwa</b>	
<b>sól morska</b>	
<b>pieprz czarny mielony</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

**Kroki postępowania**

- KROK 1 Rybę obieramy z zewnętrznej skóry, wykrawamy kręgosłup i rozkrawamy ją na dwie połowy.
- KROK 2 Każdą połowę obieramy ze wszystkich warstw skóry, a powstałe filety kroimy na dwie połówki.
- KROK 3 Żabnicę przyprawiamy solą, pieprzem, oregano oraz ziołami prowansalskimi. Następnie podsmażamy na rozgrzanej oliwie z oliwek po 2-3 minuty z obu stron. Po podsmażeniu, kawałki żabnicy o podobnej grubości (te większe) układamy w naczyniu żaroodpornym.
- KROK 4 Następnie przygotowujemy ratatouille. Cebulę kroimy w kostkę. To samo robimy z czosnkiem, papryką, cukinią i bakłażanem. W garnku podgrzewamy odrobinę oliwy z oliwek. Wrzucamy cebulę, czosnek, paprykę i bakłażana. Całość mieszamy i smażymy. Po kilku minutach dodajemy cukinię. Całość doprawiamy solą, pieprzem, tymiankiem i dwoma listkami laurowymi. Mieszamy.
- KROK 5 Teraz dodajemy pomidorki cherry pokrojone na połówki. Wlewamy sos pomidorowy i wszystko ze sobą mieszamy. Smażymy kilka minut pilnując by warzywa zostały przygotowane al dente.
- KROK 6 Grubsze kawałki żabnicy w naczyniu żaroodpornym wstawiamy do piekarnika ustawionego na ok. 160-170 stopni C. Pieczemy ok. 3 minuty. Po tym czasie przekładamy rybę na drugą stronę i dodajemy pozostałe dwa cieńsze kawałki. Pieczemy kolejne 3 minuty.
- KROK 7 Przed wydaniem dania do ratatouille dodajemy pokrojone czarne i zielone oliwki. Mieszamy.
- KROK 8 Sos wykładamy na talerze, a na niego układamy kawałki żabnicy.