

Doradca Smaku, odc. 44: Pieczona żabnica z ratatouille



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

żabnica	600 g
pomidorki cherry	5 szt.
cukinia	1 szt.
bakłażan	1 szt.
cebula	1 szt.
czosnek	2 ząbki
papryka czerwona	1 szt.
oliwki czarne	50 g
oliwki zielone	50 g
Zioła prowansalskie suszone Prymat	
oregano	
tymianek	
Liść laurowy suszony Prymat	
sos pomidorowy	100 ml
oliwa	
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	

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.