

Doradca Smaku VI: Okoń smażony w ziarnach słonecznika, odc. 15



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

okoń	8 filetów
słonecznik ziarna	200 g
białka	2 szt.
marchewki	20 szt. (drobne, kolorowe)
jabłko	1 szt.
zielony groszek	100 g
szpinak baby	2 garście
masło klarowane	50 g

olej do smażenia

Chrzan śmietankowy Smak

Do smaku

Pieprz cytrynowy mielony Prymat

Ziele angielskie mielone Prymat

sól gruboziarnista

koperek do dekoracji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Na patelni , na maśle klarowanym, smażymy marchewki. Doprawiamy Zielem angielskim mielonym Prymat, mieszamy i smażymy ok 7 minut, aby stały się w pół miękkie, a zarazem chrupiące.
- KROK 2 Następnie na patelnię dodajemy groszek zielony. Warzywa doprawiamy solą gruboziarnistą. Jabłko ze skórą kroimy w słupki i dodajemy na patelnię.
- KROK 3 Na końcu dodajemy szpinak. Mieszamy i wyłączamy patelnię.
- KROK 4 Okonia oprószyć solą, pieprzem cytrynowym i obtaczamy w białku oraz słoneczniku z jednej strony, który stworzy nam panierkę dla ryby. Tak przygotowanego okonia smażymy na rozgrzanym oleju od strony panierki na złoty kolor. Po 2-3 minutach przekładamy na drugą stronę wyłączając patelnię.
- KROK 5 Rybę podajemy z kolorowymi warzywami i Chrzanem śmietankowym Smak. Posypujemy koperkiem.