

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



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Lista składników

<b>okoń</b>	8 filetów
<b>słonecznik ziarna</b>	200 g
<b>białko</b>	2 szt.
<b>marchewki</b>	20 szt. (drobne, kolorowe)
<b>jabłko</b>	1 szt.
<b>zielony groszek</b>	100 g
<b>szpinak baby</b>	2 garście
<b>masło klarowane</b>	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.