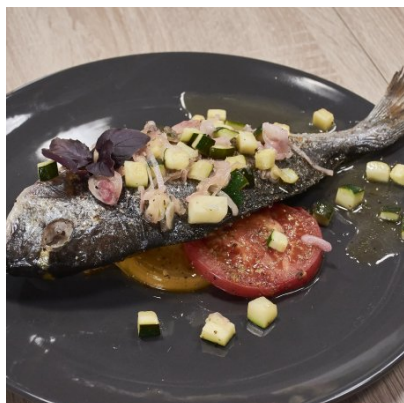


Doradca Smaku VII: Pieczona dorada z cukinią, odc. 1



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Dorada	2 sztuki (małe)
cytryna	1/2 sztuki
cukinia	2 sztuki (małe)
pomidor	2 sztuki
szalotka	2 sztuki
miód	3 łyżeczki
czosnek	3 ząbki
olej	
tymianek Prymat	
rozmaryn suszony	
majeranek Prymat	
pieprz cytrynowy	
pieprz czarny mielony	
sól morska	
bazylia świeża	kilka listków (np. tajskiej)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Do środka ryb wsypujemy tymianek i rozmaryn. Przekładamy do naczynia żaroodpornego i oprószamy z obu stron solą oraz pieprzem cytrynowym. Polewamy olejem i obtaczamy w nim dokładnie ryby. Naczynie wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C na ok. 14 minut.

- KROK 2 Cukinię kroimy na drobną kostkę, a szalotki i czosnek na cienkie plasterki. Na patelnię wlewamy olej i rozgrzewamy delikatnie, żeby nie był zbyt gorący. Dodajemy szalotki, czosnek i mieszamy. Po chwili dodajemy cukinię. Ponownie mieszamy i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Skrapiamy sokiem wyciśniętym z połowy cytryny, dodajemy miód i mieszamy.
- KROK 3 Pomidory kroimy na plastry. Smażymy na rozgrzanym oleju na drugiej patelni. Doprawiamy do smaku majerankiem. Można również doprawić solą i pieprzem.
- KROK 4 Wyciągamy 2 talerze i na każdym układamy kolejno plastry pomidorów, upieczoną doradę, a na wierzchu cukinię w sosie słodko-kwaśnym. Dekorujemy listkami świeżej bazylii.