

Doradca Smaku VIII: Dorada na szpinaku z kurkami, odc. 12



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

| | |
|---|--------------|
| Dorada | 2 całe |
| cebula | 1 |
| kurki | 100 g |
| szpinak świeży | 150 g |
| śmietana 30% | 1/2 szklanki |
| oliwa | |
| Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat | |
| Pieprz czarny mielony Prymat | |
| Pieprz cytrynowy mielony Prymat | |
| Kmin rzymski mielony Prymat | |
| Gałka muskatołowa mielona Prymat | |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Dorady układamy w naczyniu żaroodpornym, polewamy dokładnie oliwą z obu stron. Doprawiamy solą i pieprzem cytrynowym. Pieczemy w 180°C przez około 15 minut.
- KROK 2 Cebulę kroimy w kostkę i smażymy na patelni z odrobiną oliwy. Dodajemy kurki i całość doprawiamy solą oraz kminem rzymskim. Gotowe grzyby zdejmujemy z ognia. Ser roquefort kroimy w kostkę. Na patelni roztopiamy 2 łyżki masła i smażymy szpinak. Doprawiamy solą i świeżo startą gałką muskatołową. Dodajemy pokrojony ser. Całość zalewamy śmietaną. Smażymy, aż ser się roztopi.

KROK 3 Na talerze wykładamy upieczoną rybę, podsmażony szpinak oraz kurki.