

Doradca Smaku X: Sandacz z sosem paprykowo-pieczarkowym, odc. 24



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

olej rzepakowy	100 mililitrów
musztarda delikatesowa	2 łyżki
czosnek	4 ząbki
filet z sandacza	1 filet
kiełbasa węgierska paprykowa	1 sztuka
cebula	1/2 sztuki
papryka	1/2 sztuki
pieczarki	4 sztuki
pomidory pelati	400 gramów
cukier	15 gramów
kapary	1 łyżka

Do dekoracji:

natka pietruszki	2 - 3 gałązki
-------------------------	---------------

Do smaku:

pieprz cytrynowy
sól morska
papryka węgierska słodka mielona
pieprz czarny mielony

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do miski wlewamy olej, dodajemy musztardę, doprawiamy pieprzem cytrynowym i dokładnie mieszamy. 2 ząbki czosnku siekamy, posypujemy solą, po czym ponownie siekamy, po czym dodajemy do marynaty i mieszamy.

Rybę kroimy na 3 kawałki, smarujemy białą część marynatą i wkładamy do reszty marynaty. Filety odkładamy na godzinę, by mięso się zamarynowało. Kiełbasę kroimy w plastry. 2 ząbki czosnku kroimy w plastry, cebulę i paprykę kroimy w kostkę, pieczarki kroimy w plastry. Do naczynia żaroodpornego wkładamy sandacza, pozostałą marynatą smarujemy wierzch ryby. Następnie wkładamy ją do rozgrzanego do 180°C piekarnika na 10-15 minut w trybie termoobiegu. Na rozgrzanej patelni podsmażamy kiełbasę węgierską paprykową, cebulę, czosnek, paprykę oraz pieczarki, składniki dokładnie mieszamy. Doprawiamy papryką węgierską i mieszamy. Dodajemy pomidory pelati, mieszamy. Dodajemy cukier, doprawiamy pieprzem, dodajemy marynowane kapary, mieszamy. Z piekarnika wyciągamy sandacza. Na talerz wykładamy sos paprykowo-pieczarkowy. Układamy porcję sandacza i dekorujemy natką pietruszki.