

## Doradca Smaku XII: Dorsz z pomidorami i szpinakiem, odc. 25



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>połędwica z dorsza</b>	400-500 gramów
<b>szpinak świeży</b>	100 gramów
<b>cebula</b>	1/2 sztuki
<b>cebula czerwona</b>	1/2 sztuki
<b>papryka żółta</b>	1/2 sztuki
<b>czosnek</b>	2 ząbki
<b>orzeszki pinii</b>	1 łyżka
<b>pomidor malinowy bez skóry</b>	1 sztuka
<b>masło klarowane</b>	3 łyżki
<b>olej rzepakowy</b>	1/2 szklanki
<b>sos rybny</b>	2 łyżki

#### Do smaku:

**Przyprawa do ryb z nutą cytryny Prymat**

**Chili pieprz cayenne mielone Prymat**

**Gałka muszkatołowa cała Prymat**

**Sól morska jodowana Prymat w młynku**

#### Do dekoracji:

**cytryna** 1-2 ćwiartki

**bazylia świeża**

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### **MARYNATA:**

Do miski wlewamy pół szklanki oleju rzepakowego. 1 ząbek czosnku rozgniatamy, siekamy, a następnie rozcieramy końcówką noża i przekładamy do miski. Dolewamy sos rybny i doprawiamy przyprawą do ryb z nutą cytryny. Całość dokładnie mieszamy.

### **RYBA:**

Do marynaty wkładamy naszą rybę i odstawiamy na min. 15-30 minut, aby przeszła smakami marynaty. Po tym czasie pieczemy rybę polaną marynatą na wyłożonej papierem do pieczenia blasze przez ok. 15 minut w 180 stopniach.

### **WARZYWA:**

Na suchej patelni prażymy łyżkę orzeszków pinii.

Ząbek czosnku kroimy w plasterki. Cebule białą, czerwoną i żółtą paprykę kroimy na większe kawałki. Z pomidora wykrawamy środki, a następnie także kroimy połówki na większe części. Na 3 łyżkach masła klarowanego przesmażamy czosnek z cebulą, a następnie dodajemy paprykę.

Warzywa doprawiamy chili pieprzem cayenne. Kolejno dodajemy pokrojonego pomidora, dużą garść młodych liści szpinaku, świeżo tartą gałkę muszkatołową i wszystko doprawiamy odrobiną soli morskiej. Na koniec dodajemy łyżkę prażonych orzeszków pinii, mieszamy i smażyemy jeszcze przez parę minut, żeby smaki się połączyły.

### **PODANIE:**

Warzywa układamy na talerz, obok układamy rybę. Danie serwujemy z ćwiartką cytryny oraz listkami bazylii.