

Doradca Smaku XIII: Stek z troci z pastą z bakłażana, odc. 9



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składnik główny:

filet z troci wędrownej 300 gramów

Na marynatę:

olej rzepakowy 2 łyżki

Musztarda francuska Prymat 2 łyżki

sos sojowy 2 łyżki

Pieprz cytrynowy mielony Prymat do smaku

Na pastę:

bakłażan 1 sztuka

sok z cytryny z 1/2 owocu

oliwa 3 łyżki

czosnek 2 ząbki

tahini pasta sezamowa 3 łyżki

pomidor 1 sztuka

orzeszki pinii 3 łyżki

Do smaku:

Sól himalajska Prymat w młynku

Kmin rzymski mielony Prymat

Do dekoracji:

świeże listki mizuny

kilka sztuk

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zaczynamy od przygotowania marynaty. W misce łączymy olej z musztardą francuską, dodajemy sos sojowy i całość doprawiamy pieprzem cytrynowym. Do marynaty wkładamy filety z troci. Następnie przygotowujemy pastę. Folie aluminiową delikatnie smarujemy olejem. Bakłażana nakłuwamy widelcem i zawijamy w folię, pieczemy 45-60 min w piekarniku nagrzanym do 180°C. Rozgniatamy i siekamy czosnek, pomidora obieramy ze skóry, pozbawiamy gniazd nasiennych i kroimy w kostkę.

W misce łączymy oliwę z oliwek z pastą tahini, wciskamy sok z cytryny. Dodajemy czosnek i pomidora, delikatnie mieszamy. Prażymy orzeszki pinii i dodajemy do sosu.

Na blachę wyłożoną papierem do pieczenia wykładamy filet z troci. Pamiętajmy, by rybę ułożyć na blaszce skórą do dołu, dodatkowo polewamy rybę marynatą. Pieczemy przez 15 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.

Upieczonego bakłażana wyjmujemy z folii, przekrawamy na pół i wyjmujemy mięsz łyżką.

Siekamy, dorzucamy do sosu z tahini. Doprawiamy solą himalajską i mielonym kminem rzymskim.

Sposób podania:

Na talerz nakładamy pastę z bakłażana, na niej kładziemy troć. Dekorujemy kiełkami mizuny.