

## Doradca Smaku XIV: Pieczony okoń na jarmużu, odc. 31



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
45 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

#### Ryba

**okoń** 2 sztuki

#### Marynata:

**Musztarda delikatesowa Prymat** 1 łyżka

**Chili pieprz cayenne mielone Prymat** 1 płaska łyżeczka

**syrop klonowy** 2 łyżki

**olej rzepakowy** 2 łyżki

**Imbir mielony Prymat** 1/2 łyżeczki

#### Jarmuż z nutą orientu:

**czosnek** 1 ząbek

**czerwona papryczka chili** 1/2 sztuki

**cebula czerwona** 1 sztuka

**świeża kolendra** 1 pęczek

**olej kokosowy** 1 łyżka

**jarmuż**

**czarny sezam** 1 łyżka

**sos sojowy** 2 łyżki

**Marynata orientalna** 1 łyżka

**Papryka słodka mielona Prymat** 1 płaska łyżeczka

**Dekoracja**

**świeża kolendra**

kilka liści

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### **Przygotuj:**

- pędzelek
- papier do pieczenia
- wok

### **Okoń w marynacie:**

- 1.** W misce łączymy musztardę, chili pieprz cayenne, syrop klonowy, olej rzepakowy i imbir, mieszając po każdym składniku.
- 2.** Rybę nacinamy w poprzek brzucha. Pędzelkiem nakładamy marynatę od środka i na skórze.
- 3.** Tak przygotowanego okonia układamy na blaszce wyłożonej pergaminem i pieczemy w temperaturze 180 stopni Celsjusza przez 25 minut z termoobiegiem.

### **Jarmuż z natą orientu:**

- 1.** Czosnek i papryczkę chili kroimy w plasterki, cebulę w piórka. Drobno siekamy natkę kolendry, pamiętając, by zostawić kilka listków w całości do dekoracji.
- 2.** W woku rozgrzewamy olej kokosowy. Wrzucamy czosnek, cebulę, papryczkę chili i chwilę mieszamy.
- 3.** Doprawiamy słodką papryką, ponownie mieszamy, dodajemy jarmuż, czarny sezam, sos sojowy oraz pozostałą marynatę z okonia.
- 4.** Mieszając smażymy minutę, zdejmujemy wok z palnika i dodajemy kolendrę. Całość ponownie mieszamy.

### **Sposób podania:**

Pieczonemu okoniowi układamy na jarmużu z sosem. Dekorujemy świeżą kolendrą.