

Filet z dorsza z gruszką i salsą warzywno-owocową.



CHRISTOPHER



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z dorsza 50 dag

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przepraszam.

Podaję cały przepis tutaj, ponieważ system cały czas pokazuje błąd.

0,5 kg dorsza bez skóry

sól, pieprz

gruszki z puszki

1 kulka mozzarelli-125g

4 łyżeczki musztardy starofrancuskiej Dijon-Maille

3 łyżki sosu Worcestershire

200ml łyżki soku z gruszek

1 łyżka masła

1 łyżka masła

3 łodygi selera naciowego

6 rzodkiewek

1 cebula czerwona

200g ryżu

Filet pokroić na 4 porcje ,posolić ,posypać pieprzem i posmarować musztardą Dijon.

Gruszki pokroić w cząstki i marynować w sosie Worcestershire przez 5-10 min.

W lekko natłuszczonym naczyniu żaroodpornym ułożyć filety.

Gruszki wyjąć z marynaty , położyć na każdym filecie i przykryć plastrami mozzarelli.

Filety poprzedzielać plasterkami czerwonej cebuli.

Zapiekać w temp.170 stop. przez 15 min.

Nastawić ryż -gotuje się ,a my robimy salsę .

Najpierw z tłuszczu i mąki robimy zasmażkę i rozprowadzamy ją sosem Worcestershire ,który pozostał po marynowaniu gruszek i dodajemy około 200ml soku z puszki .

Teraz kroimy w cienkie plasterki seler naciowy i rzodkiewkę ,które krótko przesmażamy ,dodajemy jeszcze 1 gruszkę pokrojoną w kostkę i to wszystko łączymy z sosem z zasmażki.

W ten sposób musztarda Dijon i sos Worcestershire nadały rybce nowy ciekawy ,pikantny , słodkawy smak ,a salsa warzywno gruszkowa świetnie współgra z rybą i ryżem.

