

Miks sałat z dorszem, dressingiem jogurtowo-koperkowym, sypkim twarogiem i domową musztardą z gorczycą



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki

dorsz	200 gramów
mix sałat	200 gramów
czerwona cebula	1 sztuka
jogurt naturalny	1 sztuka
twaróg	200 gramów
musztarda	3 łyżki
koperek	1 pęczek
sok z cytryny	0,25 szklanki
miód	1 łyżeczka
Pieprz czarny- MŁYNEK	1 szczypta

Domowa musztarda

gorczyca	6 łyżek
cytryna	6 łyżek
woda	9 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sałaty (rzymska, endywia, fryzyjska, lollo Rosso, dębowa, Rudola) rozdzielamy, dokładnie myjemy i osuszamy, rwiemy na mniejsze części, jeśli jest taka potrzeba. Dorsza kroimy na cienkie paseczki. Czerwoną cebulę obieramy i kroimy w piórka. Jogurt mieszamy z miodem i sokiem z cytryny, doprawiamy świeżo mielonym pieprzem i mieszamy z posiekanym drobno koperkiem. Kawałek dorsza owijamy papierem do pieczenia i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 100°C na około 20 minut. Sałatę mieszamy z cebulką i polewamy dressingiem i kleksikami z musztardy, rozrywamy kawałek dorsza na płatki, które układamy na górze sałaty, całość posypujemy twarogiem sypkim. Na koniec możemy udekorować kilkoma listkami świeżego koperku.

Przepis na domową musztardę:

Wszystkie składniki mieszamy ze sobą i zostawiamy zafoliowane w lodówce na 18 godzin.

Następnie całość blendujemy przy pomocy blendera ręcznego na gładką masę.

Przepis pochodzi od [GACA SYSTEM](#)