

## Mój przepis na...: Zapiekany halibut w sosie chrzanowym, odc. 25



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Lista składników

<b>filety z halibuta</b>	8 x 80 g
<b>ziemniaki ugotowane</b>	8 sztuk
<b>olej rzepakowy</b>	łyżka
<b>gałka muskatołowa mielona</b>	do smaku

#### Marynata

<b>olej rzepakowy</b>	1/2 szklanki
<b>musztarda delikatesowa</b>	1 łyżka
<b>pieprz cytrynowy</b>	do smaku

#### Sos

<b>olej rzepakowy</b>	4 łyżki
<b>masło</b>	2 łyżki
<b>cebula</b>	3 sztuki
<b>zębki czosnku</b>	3 sztuki
<b>wino białe wytrawne</b>	1/2 szklanki
<b>śmietana kremówka</b>	1 l
<b>chrzan tarty</b>	1 słoik
<b>papryka słodka mielona</b>	do smaku
<b>pieprz biały mielony</b>	do smaku

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotowujemy składniki.
- KROK 2 Przygotowujemy marynatę: łączymy olej z musztardą i doprawiamy do smaku pieprzem cytrynowym. Halibuta obtaczamy w marynacie halibuta (przed marynowaniem możemy namoczyć rybę w mleku) i odstawiamy na chwilę.
- KROK 3 Przygotowujemy sos: cebulę kroimy w kostkę, ząbki czosnku szatkujemy. Cebulę i czosnek wrzucamy na patelnię z rozgrzany olejem i odrobiną masła. Doprawiamy do smaku solą morską, białym pieprzem i papryką słodką. Wlewamy wino oraz śmietanę. Po chwili dodajemy 2 łyżki chrzanu tartego.
- KROK 4 Na drugiej patelni rozgrzewamy olej i smażymy na nim filety halibuta (najpierw od strony skóry). Smażymy kilka minut z każdej strony. W trakcie smażenia możemy dodać odrobinę masła do smaku.
- KROK 5 Do naczynia żaroodpornego wlewamy połowę przygotowanego sosu. Ziemniaki kroimy w grube plastry i układamy w naczyniu żaroodpornym. Ziemniaki posypujemy gałką muszkatową i zalewamy pozostałą częścią sosu. Na ziemniakach układamy halibuta. Przykrywamy naczynie i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C na ok. 10 minut.
- KROK 6 Halibuta wraz z ziemniaczkami przekładamy na talerze i polewamy sosem chrzanowym. Danie możemy udekorować natką pietruszki.