

Przepis dnia II, odc. 54: Grillowany sandacz i pomidory koktajlowe



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

| | |
|---------------------------------------|------------------|
| sandacz | 4x180 g ze skórą |
| pomidory koktajlowe (czerwone) | 500 g |

Marynata do ryby:

| | |
|-----------------------------------------------|---------|
| olej rzepakowy | 4 łyżki |
| Musztarda delikatesowa Prymat | 1 łyżka |
| nalewka z czarnego bzu | 50 ml |
| Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat | 1 łyżka |
| Chili pieprz cayenne mielone Prymat | |

Marynata do pomidorów

| | |
|---------------------------------------------------|--------------|
| oliwa | 1/2 szklanki |
| miód wielokwiatowy | 2 łyżki |
| oregano | |
| Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat | |
| Pieprz czarny mielony Prymat | |
| natka pietruszki | |
| krem chrzanowy Smak | |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Wszystkie składniki marynaty do ryb połączyć. W naczyniu żaroodpornym rozlewamy marynatę,
- KROK 2 układamy na to sandacza i skrapiamy z wierzchu marynatą. Pieczemy w piekarniku (funkcja grill) w temperaturze 180 stopni przez 15-20 minut. Możemy wyłożyć rybę tackę do grillowania i grillować 15-20 minut).
- KROK 3 W misce mieszamy oliwę, miód, oregano. Pomidory koktajlowe przekroić na pół, przełożyć do miski, doprawić solą i pieprzem, zalać marynatą powstałą poprzez połączenie wszystkich jej składników i ułożyć na tacce do grillowania lub patelni ryflowanej.
- KROK 4 Pomidory grillowa układając je grzbietami na dół (ok. 10-15 minut).
- KROK 5 Aromatycznego sandacza podawać z grillowanymi pomidorkami, dekorując natką pietruszki i z kremem chrzanowym.