

Przepis dnia II, odc. 8. Pieczony dorsz z sałatką z warzyw marynowanych



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

filet z dorsza 4x200 g

Marynata

olej rzepakowy 1/4 szklanki

przyprawa do ryb 1 opakowanie

czosnek 2 ząbki (posiekane)

musztarda kremowa 2 łyżki

Sałatka

olej rzepakowy 1/2 szklanki

pestki słonecznika 1 łyżka (prażone)

papryka marynowana 2 szt. (pokrojone w kostkę)

patisony marynowane 4 szt. (pokrojone)

kapary całe Smak 1 łyżka

cebula czerwona 1 szt. (posiekana)

czosnek z chili 2 ząbki (plasterki)

sól morską (do smaku)

chili pieprz cayenne (do smaku)

sok z cytryny

natka pietruszki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Umyty i oczyszczony filet z dorsza zalać marynatą powstałą poprzez wymieszanie wszystkich jej składników.
- KROK 2 Tak przygotowanego odstawić na 1 godzinę. Dorsza piec 20 minut w temperaturze 160 - 180°C.
- KROK 3 By przygotować sałatkę kroimy marynowane warzywa i mieszamy z olejem, odrobiną soku z cytryny, przyprawami i miodem.
- KROK 4 Całość posypać prażonymi pestkami słonecznika.
- KROK 5 Pieczonego dorsza podawać z sałatką z warzyw marynowanych. Smacznego!