

Przepis dnia III, odc. 40: Pieczony filet z dorsza z cukinią i pomidorami



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z dorsza	600 g
oliwa	6 łyżek
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	2 łyżek
cukinia	2 łyżki
ząbek czosnku	2 szt.
pomidory bez skóry	3 szt.
kapary całe Smak	1 łyżka
bazylia	4 gałązki
Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	
bazylia	
ziemniaki ugotowane	
pomidory suszone	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Filety z dorsza natrzeć przyprawą do ryb połączoną z oliwą lub olejem rzepakowym, doprawiamy solą morską i odstawić do lodówki na ok. 20 min.
- KROK 2 Cukinię pokrojoną w dużą kostkę podsmażyć na oliwie, doprawić solą morską, pieprzem i bazylią. Następnie dodać kapary i pokrojone w kostkę pomidory. Warzywa smażyć maksymalnie 3 minuty.

- KROK 3 Naczynie żaroodporne wykładamy papierem do pieczenia lub smarujemy oliwą. Układamy rybę i polewamy pozostałą marynatą. Na to kładziemy nasz sos z podsmażanymi warzywami.
Dorsza z warzywami piec 20 minut w temperaturze 180°C.
- KROK 4 Ziemniaki:
Ugotowane ziemniaki delikatnie podgrzewamy na patelni z pokrojonymi w drobną kostkę suszonymi pomidorami. Całość rozgniatamy na puree dodając opcjonalnie masło ziołowe, szczypiorek i pokrojone ząbki czosnku. Doprawiamy na koniec pieprzem czarnym i solą morską.
- KROK 5 Przygotowaną rybę udekorować listkami bazylii. Podawać z ziemniaczkami.