

Przepis dnia, odc. 20. Pieczony sandacz z sosem ogórkowym



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z sandacza	4x160 g (ze skórą)
marynata	
olej rzepakowy	4 łyżki
natka pietruszki	1/2 pęczka (posiekany)
czosnek	2 ząbki (plastry)
Musztarda delikatesowa Prymat	1 łyżka
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	(do smaku)
Pieprz ziołowy mielony Prymat	(do smaku)
sos	(ogórkowy)
olej rzepakowy	2 łyżki
masło	2 łyżki
cebula	1 szt. (pokrojona w kostkę)
ogórki kwaszone	4 (obrane, pokrojone w kostkę)
rosół warzywny	1 szklanka
śmietana kremówka	1 szklanka
koperek	1 pęczek
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	(do smaku)
cukier	(do smaku)
Pieprz biały mielony Prymat	(do smaku)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Wszystkie składniki marynaty dokładnie wymieszać.
- KROK 2 Umyte i osuszone filety z sandacza natrzeć marynatą i odstawić na 1 godzinę do lodówki.
- KROK 3 Na oleju i maśle podsmażyć cebulę i ogórki przez około 5 minut, często mieszając. Następnie wlać rosół i śmietanę, gotować do momentu odparowania i doprawić do smaku. Przed podaniem do sosu dodać świeżo siekany koperek.
- KROK 4 Zamarynowaną rybę podsmażyć na patelni. A następnie piec 10 minut w temperaturze 160°C.
- KROK 5 Upieczonego sandacza podawać z aromatycznym sosem ogórkowym.