

Przepis dnia, odc. 34. Filet z suma podany z pieczarkami, boczkiem i pomidorami



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

filet z suma	4x160 g
pieczarki	10 szt. (obrane, plastry)
boczek	100 g (chudy, pokrojony w kostkę)
olej rzepakowy	(do smażenia)
cebula dymka ze szczypiorkiem	1 szt. (posiekana ze szczypiorkiem)
pomidor	3 szt. (bez skóry, kostka)
ogórki konserwowe	1 łyżka (posiekane)
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	(do smaku)
Pieprz czarny mielony Prymat	(do smaku)
tymianek	(do smaku)

Marynata

olej rzepakowy	4 łyżki
czosnek	2 ząbki (plastry)
Pieprz cytrynowy mielony Prymat	2 łyżki
Musztarda sarepska Prymat	1 łyżka
miód	1 łyżka
sok z cytryny	1/2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Składniki marynaty wymieszać, natrzeć nią rybę, a następnie ułożyć w naczyniu żaroodpornym.
- KROK 2 Piec 10 - 15 minut w temperaturze 180°C. Na patelni podsmażyć boczek, przełożyć na talerz, a na pozostałym tłuszczu usmażyć pieczarki do momentu odparowania wody.
- KROK 3 Do usmażonych pieczarek dodać boczek, pomidory, ogórki i szczypiorek. Całość doprawić do smaku.
- KROK 4 Suma podawać z aromatycznymi pieczarkami.