

Ryba na brukselce



JOZEFINACH



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

brukselka	1 kg
sezam	2 łyżki
masło	3 łyżki
sól do smaku	6 szczypty
cukier kryształ	1 szczypta
czosnek	1 ząbek
oliwa	8 łyżek
sok z cytryny	1/2 sztuki
dorsz	2 sztuki
Pieprz czarny grubo mielony Prymat	4 szczypty

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Brukselkę umyć i obrać z brzydkich liści. Filety spłukać zimną wodą, nadmiar wody odsączyć papierowym ręcznikiem, pokroić na mniejsze kawałki. Filety połączyć sokiem z połowy cytryny, przyprawić solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać 3 łyżki oliwy i smażyć brukselkę, aż do zarumienia. Brukselkę podlać wodą, doprawić solą, pieprzem i cukrem. Do brukselki dodać rozgnieciony czosnek, gotować aż do momentu miękkości brukselki. Masło roztopić na patelni, połączyć z sezamem i rozsmarować na rybie. Rybę smażyć na rozgrzanej patelni z oliwą. Na czyste talerze wyłożyć brukselkę, na nią rybę i podawać.