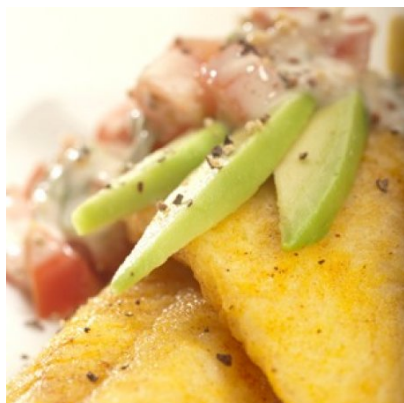


## Sola lemon z awokado i sosem szczawiowym



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>filet z soli</b>	4x180 g
<b>mąka</b>	2 łyżki
<b>oliwa</b>	4 łyżki
<b>masło</b>	4 łyżki
<b>awokado</b>	2 szt
<b>Sos szczawiowy:</b>	
<b>oliwa</b>	2 łyżki
<b>masło</b>	1 łyżka
<b>czosnek</b>	1 ząbek
<b>wino białe</b>	1 lampka
<b>Musztarda francuska Prymat</b>	1 łyżka
<b>szczaw siekany Smak</b>	2 łyżki
<b>śmietana kremowa 30% lub 36%</b>	200 ml
<b>sól</b>	
<b>cukier</b>	
<b>pieprz ziółowy XXL</b>	
<b>sok z cytryny</b>	
<b>Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat</b>	1 opakowanie
<b>szalotka</b>	2 szt

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotować sos: w rondelku rozgrzać oliwę i masło, zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek. Wlać białe wino, a gdy połowa odparuje, dodać musztardę i szczaw. Następnie wlać śmietanę i gotować do momentu, aż sos zgęstnieje. Doprawić do smaku.

Awokado obrać, przekroić na pół, oczyścić, pokroić wzdłuż na cienkie cząstki lub plastry i skropić sokiem z cytryny.

Rybę oprószyć obficie przyprawą do ryb, a następnie mąką i usmażyć na oliwie z masłem z każdej strony na złoty kolor.

Tak przygotowaną solę przełożyć na talerz i ułożyć na niej kilka cząstek awokado. Podawać z przygotowanym wcześniej sosem szczawiowym i kolorowymi sałatami.

Rybę z plastrami awokado można posypać np. pokruszonym serem pleśniowym i zapiec chwilę w piekarniku z funkcją grill.