

Zapiekany sandacz w pieczarkach i śmietanie z pomidorami i szczypiorkiem



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Ryba

filet z sandacza (100 gramów) 4 sztuki

Marynata

olej rzepakowy 2 łyżki

Musztarda z whisky Prymat 1 łyżka

roztarte ząbki czosnku 2 sztuki

Sos

olej z suszonych pomidorów 3 łyżki

por (pokrojona biała część) 1/2 sztuki

ząbki czosnku pokrojone w plastry 2 sztuki

pieczarki (pokrojone w plastry) 8 sztuki

Musztarda z whisky Prymat 1 łyżka

pomidory suszone Smak (pokrojone) 5 sztuk

szczypiorek posiekany 1 pęczek

białe wino wytrawne 100 mililitrów

śmietanka kremówka 36% 1/2 litra

Gałka muskatołowa mielona Prymat do smaku

Papryka ostra mielona Prymat do smaku

Sól ziołowa jodowana Prymat do smaku

Do dekoracji

Szczypiorek cienki

1/4 pęczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1.** Oczyszczone i osuszone filety z sandacza marynujemy we wszystkich połączonych składnikach marynaty.
- 2.** Na patelni na oleju smażyjemy pora, czosnek, pieczarki, suszone pomidory.
- 3.** Dodajemy musztardę, zalewamy winem, śmietaną, gotujemy i mieszamy.
- 4.** Po kilku minutach dodajemy szczypiorek, doprawiamy do smaku papryką, gałką i solą ziołową.
- 5.** Sandacza układamy w pojemniku żaroodpornym, zalewamy sosem i wkładamy do nagrzanego piekarnika 180 stopni na ok 20 min.
- 6.** Po wyjęciu układamy na talerzu i dekorujemy szczypiorkiem.