

Filety z dorsza w sosie z bazylii



DARIA899



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

marchewki	6
bazylia	pęczek
skórka z cytryny	1łyżka
sok z cytryny	2łyżki
oliwa	4łyżki
sól	
pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchew obrać, zetrzeć na grubej tarce. Blanszować 2min w osolonej wodzie, osączyć. Żaroodporną formę wyłożyć marchewką, skropić 1łyżką oliwy. Filety oprószyć solą i pieprzem, ułożyć na marchewce, skropić pozostałą oliwą. Wstawić do piekarnika i piec 10min w temp. 200C. Bazylię opłukać, osuszyć, pokroić, zmieszać ze skórą z cytryny i sokiem. Polać rybę.