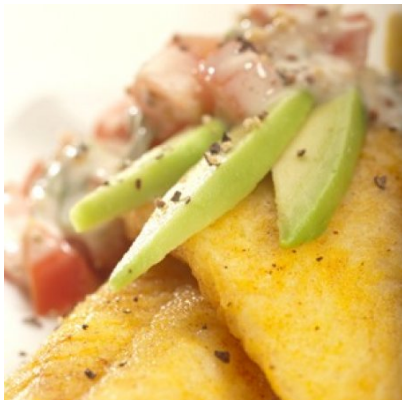


Sola lemon z awokado i sosem szczawiowym



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

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