

Pieczony filet z sandacza z ziołami podany na smardzach w sosie szafranowym z kapustą faszerowaną pszenicą i borowikami



ROBERT_SOWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z sandacza bez skóry	4 szt
oliwa	3 łyżki
koper	2 gałązki
tymianek	2 gałązki
smardze z puszki	100 g
Szafran nitki Prymat	1 kostka
włoszczyzna	60 g
liście kapusty włoskiej	8 szt
pszenica	200 g
borowiki	200 g
bulion warzywny	300 ml
Pieprz czarny mielony Prymat	1 szczypta
sól	1 szczypta
wino białe wytrawne	30 ml
cebula	80 g
kremówka	150 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sposób przygotowania:

Filety z sandacza umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, a następnie zamarynować w oliwie, plasterkach czosnku, tymianku, koprze, soli i pieprzu i odstawić do lodówki na 2-4 godziny.

W osolonej, wrzącej wodzie sparzyć liście kapusty, wystudzić. Ugotować namoczoną uprzednio pszenicę. Włoszczyznę zetrzeć na tarce. Borowiki pokroić w kostkę, podsmażyć dodając włoszczyznę, czosnek oraz pszenicę, doprawić solą i pieprzem. Farsz schłodzić, a następnie zawinąć w liście kapusty.

Na oliwie z oliwek podsmażyć smardze z dodatkiem cebuli i czosnku. Dodać śmietanę, chwilę gotować, doprawić solą, pieprzem, szczyptą cukru i listkami szafranu.

Rybę zawinąć w folię aluminiową i piec ok. 20 minut w temperaturze 150°C. Kapustę faszerowaną podgrzać w bulionie warzywnym. Upieczoną rybę wyjąć z folii, ułożyć na sosie smardzowo-szafranowym i udekorować gałązką świeżego kopru. Podawać z kapustą faszerowaną pszenicą i borowikami.