

Holenderski matias w oliwie z oliwek aromatyzowanej białą i czerwoną cebulą podany z delikatnym jogurtem ze świeżym ogórkiem



ROBERT_SOWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety z matiasa holenderskiego	8 szt
cebula biała	1 szt
żółte pomidory koktajlowe	2 szt
czerwone pomidory koktajlowe	2 szt
pęczek szczypiorku	1/2 szt
oliwa	4 łyżki
czosnek	2 ząbki
sok z cytryny	2 łyżeczki
Pieprz czarny mielony Prymat	1 szczypta
sól	1 szczypta
ogórek	1 szt
jogurt bałkański	80 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sposób przygotowania:

Filety z matiasa umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Białą i czerwoną cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę, połączyć z oliwą z oliwek, a następnie doprawić do smaku solą i pieprzem.

Ogórka umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w cienkie paski (julienne). Jogurt naturalny połączyć z ogórkiem, drobno posiekanym czosnkiem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.

Filety z matiasa ułożyć na talerzach, polać oliwą z oliwek aromatyzowaną białą i czerwoną cebulą, udekorować szczypiorkiem oraz pomidorami koktajlowymi. Podawać z sosem jogurtowo-ogórkowym.

