

filety z dorsza podane z batatowymi frytkami, sałatką z rukoli i majonezem ziołowym



BRIOSZKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

ryba

filet z dorsza	2-3
mąka pszenna	3 łyżki
jajko	1
mleko	ok. 1/2 szklanki
sól do smaku	
pieprz	do smaku
sok z cytryny	1 łyżka
olej do smażenia	

frytki

ziemniaki	słodkie (bataty) 2
sól do smaku	
Pieprz czarny grubo mielony Prymat	do smaku
Chili pieprz cayenne mielone Prymat	według uznania
oliwa	2 łyżki

sałatka

rukola	garść
marchew	1 mała
musztarda	1 łyżeczka

oliwa	1 łyżka
sok z cytryny	1 łyżka
miód	1 łyżeczka
majonez ziołowy	
majonez	3 łyżki
skórka z cytryny	1/4 łyżeczki
koperek	1 łyżeczka
natka pietruszki	posiekana 1 łyżeczka
bazylia świeża	4-5 listków

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

FRYTKI:

Bataty obrać, w misce wymieszać razem z przyprawami oraz oliwą. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni i piec frytki ok.20 minut.

RYBA:

Rybę opłukać i wysuszyć. Doprawić solą, pieprzem oraz skropić sokiem z cytryny. Przygotować ciasta naleśnikowe i smażyć na rozgrzanym oleju do rumianego koloru.

MAJONEZ:

Do pojemnika blendera dodać majonez (może być robiony samodzielnie lub użyć ulubionego, ja użyłam domowego- przepis w mojej księdze na majonez bazyliowy). Dodać skórkę z cytryny i świeże zioła. Całość zmiksować.

SALATKA:

Musztardę wymieszać z oliwą, sokiem z cytryny oraz miodem. Całość wymieszać. Obraną marchewkę za pomocą obieraczki tworzyć cienkie paseczki. Rukolę wyłożyć na talerz, dodać marchew i przed podaniem polać dressingiem.