

Mój przepis na...: Dorsz pieczony z białą fasolką i wędzonym boczkiem, odc. 5



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

filet z dorsza	8x80 g
masło	2 łyżki
boczek wędzony	100 g
cebula	1 szt.
czosnek	2 ząbki
fasola biała	400 g
pomidorki koktajlowe	8 szt.
pomidory suszone Smak	5 szt.
tymianek	szczypta
natka pietruszki	1/2 pęczka
Pieprz czarny mielony Prymat	szczypta
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	szczypta

Marynata

olej rzepakowy	1/2 szklanki
olej z suszonych pomidorów	łyżka
Musztarda delikatesowa Prymat	1 łyżka
Pieprz cytrynowy mielony Prymat	2 łyżki

Kroki postępowania

- KROK 1 Marynata: Do miski wlewamy olej rzepakowy, odrobinę oleju z suszonych pomidorów, musztardę oraz Pieprz cytrynowy i dokładnie mieszamy aż składniki się połączą. Do tak przygotowanej marynaty przekładamy filety z dorsza.
- KROK 2 Zamarynowaną rybę przekładamy na patelnię z rozgrzanym masłem i obsmażamy krótko z dwóch stron. W trakcie smażenia smarujemy filety pozostałą marynatą. Następnie kawałki ryby przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i wstawiamy na ok. 15 min do piekarnika nagrzanego do 180° C (z termoobiegiem).
- KROK 3 Na patelni rozgrzewamy olej z suszonych pomidorów. Dodajemy pokrojoną w większą kostkę cebulę i czosnek, a po chwili pokrojony w kostkę boczec. Całość mieszamy i chwilę smażyjemy. Następnie dodajemy fasolę, połówki pomidorków koktajlowych oraz pokrojone w paski pomidory suszone. Przyprawiamy do smaku tymiankiem. Na koniec wsypujemy posiekaną natkę pietruszki i dodajemy sól oraz pieprz.
- KROK 4 Upieczoną rybę podajemy na aromatycznej fasoli z warzywami, udekorowaną natką pietruszki.