

Sandacz Z Soczewicą Duszoną Z Aromatycznymi Warzywami



PSYCHOLCIA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

2 duże filety z sandacza

10 dag oczyszczonych liści szpinaku

marchew pokrojona w kostkę

12/ selera w kostkę

1/2 cebuli w kostkę

pomidory bez skóry 2 sztuki

1/2 szklanki śmietany kremówki

8 łyżek oliwy

ząbek czosnku

sok z cytryny

sól

bulion warzywny 1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przyrządzenie!:

1.Filety z sandacza opłucz,pokrój na porcje.Skrop sokiem z cytryny,oprósz solą i pieprzem

2.Na patelni rozgrzej połowę oliwy,włóż marchewkę ,cebule,seler oraz czosnek.Smaż mieszając na wolnym ogniu 2 min.Następnie wsyp opłukaną i osączoną na sicie soczewicę,wlej bulion warzywny i duś pod przykryciem35 min,aż soczewica zmięknie.Wlej śmietanę dodaj pokrojony szpinak,pomidor,dopraw solą oraz pieprzem.duś jeszcze 5 minut na wolnym ogniu.

3.Filety osącz na kuchennym ręczniku.Usmaż na rumiano na pozostałej oliwie.Podawaj z duszoną soczewicą z warzywami.

Smacznego:)