

Doradca Smaku VIII: Dorsz w sosie anyżowym, odc. 18



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Lista składników

filet z dorsza	400-500 g
oliwa	250 ml
białe wino wytrawne	250 ml
woda	100 ml
masło	5 łyżek
kapusta biała	5-7 liści
cebula	1 szt.
koper włoski	1 bulwa
śmietana 30%	1/2 szklanki

Do smaku

Pieprz czarny mielony Prymat

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat

Pieprz cytrynowy mielony Prymat

Kminek cały Prymat

anyż

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Filet z dorsza przekrajamy na pół. Do naczynia żaroodpornego wlewamy oliwę i rozprowadzamy po całym dnie, a następnie przekładamy do niego rybę. Doprawiamy solą, pieprzem cytrynowym i zalewamy białym winem (125 ml) oraz odrobiną wody (ok. 50 ml, tak aby zalewa sięgała połowy wysokości ryby). Naczynie szczelnie zakrywamy folią aluminiową i pieczemy w temperaturze 180-190°C przez około 20 minut.
- KROK 2 Liście białej kapusty zwijamy w rulony i siekamy w paski. Na patelni rozpuszczamy 2-3 łyżki masła i wrzucamy kapustę. Kiedy kapusta zaczyna się smażyć, doprawiamy ją solą, pieprzem i kminkiem. Podlewamy pozostałą wodą i dusimy, aż będzie miękka.
- KROK 3 Cebulę drobno siekamy. Koper włoski przekrajamy na pół, wycinamy głąby i bulwę kroimy w kostkę. Na patelni rozgrzewamy dwie łyżki masła i smażymy koper, doprawiamy go anyżem. Po 3-4 minutach smażenia dodajemy posiekaną cebulę. Smażymy jeszcze przez około 2 minuty. Pod koniec do warzyw wlewamy pozostałe białe wino i czekamy, aż odparuje. Dodajemy śmietanę, mieszamy i gotujemy. Po zagotowaniu zdejmujemy patelnię z ognia.
- KROK 4 Na talerze układamy rybę, usmażone liście kapusty oraz sos anyżowy z cebuli i kopru włoskiego.