Dorsz pieczony w warzywach



DORADCA SMAKU

CZAS PRZYGOTOWANIA
45 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

dorsz	1 filet
cukinia	80 gramów
papryka	80 gramów
por	50 gramów
czosnek	1 ząbek
natka pietruszki	1 łyżeczka
oliwa	1 łyżka
cytryna	1 łyżka
Papryka słodka mielona Prymat	szczypta
Pieprz czarny mielony Prymat	szczypta
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	1,5 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filet płuczemy zimną wodą i suszymy papierowym ręcznikiem. Nacieramy pieprzem, słodką papryką i skrapiamy cytryną.
Cukinię, paprykę i pora kroimy w mniejsze kawałki. Delikatnie mieszamy z posiekaną natką oraz przeciśniętym przez praskę czosnkiem i solimy.
Warzywa wkładamy do naczynia żaroodpornego, na wierzch kładziemy filet.
Całość pieczemy pod przykryciem przez 20 minut w temperaturze 180°C.
Przed podaniem polewamy oliwą z oliwek.