

Pieczony dorsz z salsą z papryki i aromatyzowaną kolendrą



ROBERT_SOWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z dorsza	4x200 g
oliwa	0,25 szklanki
natka pietruszki	2 łyżki
czosnek	2 sąbki
czuszka posiekana	1 mała
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Salsa paprykowo-ziółowa:

¼ szklanki oliwy z oliwek
1 łyżka prażonych pestek słonecznika
1 pęczek posiekanej świeżej kolendry
2 czerwone papryki
2 żółte papryki
1 posiekana czerwona cebula
1 papryczka chili
2 pokrojone w plasterki ząbki czosnku
1 limonka
Sól, grubo mielony czarny pieprz Prymat
Sok z cytryny do smaku

Sposób przygotowania:

Umyty i oczyszczony filet z dorsza zalać marynatą powstałą poprzez zмикsowanie wszystkich jej składników i odstawić na 4-6 godzin. Umyte papryki włożyć do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C i piec do momentu zrumienienia skórki. Ciepłe papryki zawinąć w folię spożywczą, poczekać około 15 minut aż zaparują, a następnie obrać ze skórki. Po usunięciu gniazd nasiennych papryki pokroić i połączyć z pozostałymi składnikami salsy. Całość doprawić do smaku i dokładnie wymieszać.

Dorsza piec 20 minut w temperaturze 180°C, podawać z aromatyczną salsą paprykowo-ziółową i limonką.

