

Leszcz z patelni z ratatouille



ŁUKASZ35



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Filety z leszcza 2szt 120g

pomidory 3szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Piekarnik nagrzej do bardzo wysokiej temp.ok 230c

Bakłażany pokrój w cienkie plastry pomidory bez skórki w grubą kostkę cukinię 2szt w cienkie plastry 2 średnie czerwone ostre papryki grubo pokrojone 1 czerwona cebula pokrojona w pióra.

Do żaroodpornego naczynia włóż pomidory bakłażany cukinię paprykę cebule i polej oliwą dokładnie wymieszać piec bez przykrycia prze 20min mieszając aż warzywa się zrumienią posyp czosnkiem posiekanymi ziołami bazylią i oregano. Ok 200g warzyw zmiksować z oliwą z oliwek przykryć żeby nie ostygły Na rozgrzanej patelni smażyć filety opruszone solą i pieprzem ok 2 min z każdej strony przetarte ratatouille ułożyć na talerzu na wierzchu położyć warzywa rybę i świeży szpinak