

# POŁĘDWICA Z DORSZA NA WARZYWACH W SOSIE POMIDOROWO- PAPRYKOWYM

2 Porcje | Czas przygotowania 60 min

## SKŁADNIKI

1 polędwica / z dorsza

1 sztuka / pora

1 sztuka / kalarepy

4 sztuki / marchewki

½ sztuki / cukinii

2 łyżki / soku z cytryny

Oliwa z oliwek

Sól, pieprz cytrynowy

## SOS

1 sztuka / szalotki

1 ząbek / czosnku

1 sztuka / papryczki chilli

1 sztuka / słodkiej papryki

1 puszka / pomidorów

3 łyżki / passaty pomidorowej

1 łyżka balsamico

100 ml / białego wina

½ łyżeczki / cukru brązowego

Oliwa z oliwek

## LISTA ZAKUPÓW

Polędwica z dorsza

Por

Kalarepa

4 marchewki

Cukinia

Szalotka

Czosnek

Papryczka chilli

Papryka słodka

Puszka pomidorów

Passata pomidorowa

Białe wino

Cytryna

Balsamico

Sól, pieprz cayenne, pieprz kolorowy

## SPOSÓB PRYZRĄDZANIA

Polędwicę z dorsza myjemy i osuszamy. Następnie z obu stron skrapiamy sokiem z cytryny, oprószamy solą morską i pieprzem cytrynowym. Tak przygotowanego dorsza odkładamy.

Pora myjemy i kroimy na półtalarki, ale tylko białą część. Marchewkę i kalarepę obieramy, myjemy i kroimy w plasterki. Cukinię myjemy i kroimy w 3 milimetrowe półtalarki.

Przygotowujemy sos. Szalotkę obieramy i kroimy w drobną kostkę. Słodką paprykę i papryczkę chilli pozbawiamy nasion, myjemy i kroimy w drobną kostkę. W garnuszku rozgrzewamy oliwę. Na rozgrzaną oliwę wrzucamy szalotkę. Gdy się zeszkli dodajemy wyciśnięty czosnek. Po 30 sekundach dodajemy pokrojoną słodką paprykę i papryczkę chilli. Smażymy, aż papryka się zeszkli ok. 5 min. Następnie dodajemy pomidory z puszki i passatę pomidorową. Gdy pomidory się zagotują dodajemy cukier, wino, balsamico, sól i pieprz. Redukujemy jeszcze przez ok. 7-10 min.

Na dużej patelni rozgrzewamy oliwę. Następnie dodajemy marchewkę i kalarepę. Po 2 min dodajemy cukinię. Po 5 min dodajemy pora. Smażymy, aż por się zeszkli ok. 7 min.

W naczyniu żaroodpornym układamy na dnie połowę usmażonych warzyw. Warzywa przykrywamy połową sosu. Na sos układamy naszą polędwicę z dorsza. Dorsza przykrywamy resztą warzyw i następnie drugą połową sosu. Na wierzch kładziemy pomidory koktajlowe na gałązce. Danie pieczemy w piekarniku. Osobiście preferuję 30 min w 90°C na parze. Jeżeli nie macie takiej możliwości wystarczy 12 min w 180°C góra/dół.