

DORSZ W SOSIE CYTRYNOWO- MUSZTARDOWYM

2 Porcje | Czas przygotowania 30 min

SKŁADNIKI

1 sztuka / polędwicy z dorsza
1 sztuka / szalotki
1 ząbek / czosnku
½ sztuki / czerwonej słodkiej papryki
½ sztuki / żółtej papryczki habanero
200 ml / śmietanki 30%
1 łyżeczka / musztardy dijon
1 łyżeczka / musztardy francuskiej
Sok z 1 ½ cytryny
½ łyżeczki / kurkumy
½ łyżki / masła klarowanego
1 gałązka / rozmarynu
Pieprz cytrynowy
Sól, pieprz

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

Polędwicę z dorsza myjemy i osuszamy. Z obu stron skrapiamy sokiem z ½ cytryny. Oprószamy solą i pieprzem cytrynowym. Przekładamy do naczynia żaroodpornego, w którym będzie się piekł. Odstawiamy do lodówki.

Przygotowujemy sos. Szalotkę obieramy i kroimy w drobną kostkę. Czosnek obieramy i

LISTA ZAKUPÓW

Polędwica z dorsza
Szalotka
Czosnek
Czerwona słodka papryka
Żółta papryczka habanero
2 cytryny
Śmietanka 30%
Musztarda dijon
Musztarda francuska
Rozmaryn

przeciskamy przez prasę. Paprykę czerwoną pozbawiamy nasion, myjemy i kroimy w drobne paski. Papryczkę habanero również pozbawiamy nasion, myjemy i drobno siekamy. Papryczkę habanero polecam kroić w rękawiczkach. Z cytryny wyciskamy sok.

W rondelku rozpuszczamy masło klarowane. Na gorące masło wrzucamy posiekaną szalotkę, paprykę słodką oraz papryczkę habanero. Smażymy je ok. 2 minut. Następnie dodajemy czosnek i po ok. 30 sekundach wlewamy śmietankę 30%. Dodajemy pozostałe składniki: sok z jednej cytryny, łyżeczkę musztardy dijon, łyżeczkę musztardy francuskiej, 1/2 łyżeczki kurkumy. Redukujemy sos ok. 10-15 minut, aż lekko zgęstnieje od czasu do czasu mieszając. Sos doprawiamy solą i pieprzem.

Wcześniej zamarynowanego dorsza wyjmujemy z lodówki. Piekarnik rozgrzewamy do 200°C, dolna grzałka z termoobiegiem. Sos przelewamy do naczynia żaroodpornego, w którym znajduje się dorsz. Na wierzch wkładamy gałązkę rozmarynu i dwa plasterki cytryny. Dorsza pieczemy 10 minut.

Tak przygotowanego dorsza proponuję podać z kaszą pęczak z marchewką i groszkiem – przepis znajdziesz tutaj, oraz smażonymi bocznikami – przepis znajdziesz tutaj.

