

DORADA Z PATELNI

2 Porcje | Czas przygotowania 20 min

SKŁADNIKI

2 szt Dorady

½ cytryny

2 łydgi rozmarynu

1 ząbek czosnku

2 łyżki masła klarowanego

Sól gruboziarnista

Pieprz cytrynowy

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

Ryby myjemy i osuszamy ręcznikiem papierowym. Świeży rozmaryn myjemy, dzielimy na 2 porcje oraz podskubujemy parę igieł do aromatyzowania masła. Do środka ryby wsypujemy gruboziarnistą sól oraz pieprz cytrynowy. Następnie do każdej z nich wkładamy po 2 -3 plasterki cytryny, łydgę rozmarynu, pół ząbku czosnku w plastrach.

Na patelni teflonowej rozpuszczamy 2 łyżki masła klarowanego i dodajemy parę wyskubanych wcześniej igieł rozmarynu. Patelnię rozgrzewamy do temperatury grillowej. (80% mocy palnika). Idealna do tego będzie teflonowa grillowa patelnia.

Po rozgrzaniu patelni układamy na niej 2 ryby i smażymy po 7 minut z każdej strony. Smażymy pod włączonym wyciągiem, ponieważ wydostawać się będą duże ilości pary i dymu.

Tak usmażoną rybę podajemy z pieczywem oraz dodatkami ze świeżych sałat.

LISTA ZAKUPÓW

2 Dorady

Cytryna

Rozmaryn

Czosnek

Masło klarowane