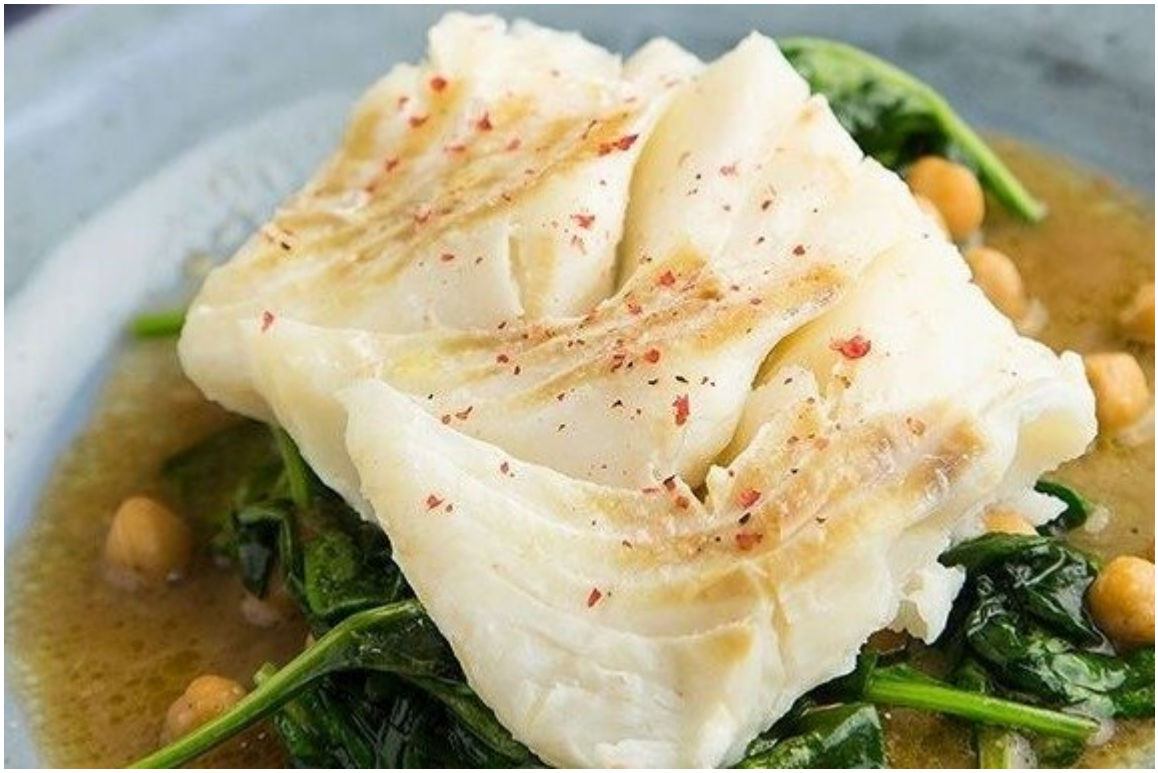
Dorsz pieczony

data aktualizacji: 2020.02.13 autor: Redakcja



Składniki:

- 4 kawałki polędwicy z dorsza (po ok. 150-200 g)
- 2 łyżki oliwy
- 4 łyżki masła
- 1 ząbek czosnku
- ½ cebuli
- 100 ml soku jabłkowego
- 100 ml bulionu warzywnego
- 150 g świeżego szpinaku
- 200 g ugotowanej ciecierzycy
- sól, pieprz

Przygotowanie:
Umyć rybę, osuszyć, oprószyć solą i natrzeć połową oliwy a następnie zawinąć w pergamin i piec w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez 15 minut.
Obrać czosnek oraz cebulę i drobno posiekać a następnie rozgrzać połowę masła i smażyć do zarumienienia przez ok. 5 minut.
Dodać sok jabłkowy oraz bulion i dusić na wolnym ogniu dalsze 5 minut.
Przetrzeć sos przez gęste sitko i ewentualnie doprawić solą oraz pieprzem.
Umyć szpinak i posuszyć. Rozgrzać resztę masła i smażyć szpinak z ugotowaną ciecierzycą przez 2-3

minuty a następnie doprawić odrobiną soli oraz pieprzu.
Ułożyć szpinak z ciecierzycą a na nim upieczonego dorsza oprószonego pieprzem i podlać danie w koło sosem jabłkowym.

Źródło: https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/34619-dorsz-pieczony