



przepisy.pl

## Dorsz z ziołowym „crustem”



 30 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- Rama z oliwą z oliwek i nutą bazylii - 150 gramów
- filet z polędwicy dorsza, może być inna biała ryba - 600 gramów
- bułka tarta typu panko lub chleb tostowy - 100 gramów
- ziarna słonecznika - 10 gramów
- mały pęczek pietruszki - 1 pęczek
- kapary - 2 łyżki
- zielone oliwki - 50 gramów
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- ziarna czarnego pieprzu w młynku do mielenia - 1 łyżeczka
- cytryna - 1 sztuka
- pomidory suszone - 8 sztuk

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Cytrynę otrzyj ze skórki. Rybę umyj, osusz, potnij na odpowiedniej wielkości kawałki, oprósz grubo mielonym pieprzem, skórką z cytryny oraz jeśli uznasz to za konieczne odrobiną soli. Rybę ułóż na blaszce do pieczenia wyłożonej pergaminem.
2. Pomidory pokrój w drobną kosteczkę, przesiekaj kapary, oliwki przekrój na cztery części.
3. Do kielich miksera wlej kilka łyżek wody, dodaj RAMĘ z oliwą z oliwek z nutą bazylii, czosnek i natkę pietruszki. Wszystko razem dokładnie zmiksuj na jednolitą masę. Powstałą masę wymieszaj z bułką tartą, oliwkami, kaparami, pestkami słonecznika i posiekanymi suszonymi pomidorami.
4. Grubą warstwę na około 1 cm bułki z RAMĄ i pozostałymi składnikami nałóż na rybę, delikatnie przyciśnij aby masa przywarła do powierzchni ryby. Całość umieść w nagrzanym do 190°C piekarniku na około 8-10 minut w zależności od grubości ryby.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)