



przepisy.pl

Dorsz pieczony, podany z kaszą pęczak i surówką z marchwi



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- surowy filet z dorsza bez skóry - 4 sztuki
- Przyprawa do grilla Knorr** - 2 łyżeczki
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 4 łyżeczki
- kasza pęczak - 120 gramów
- Flora Original** - 4 łyżeczki
- marchew - 4 sztuki
- sok z cytryny - 4 łyżeczki
- mandarynka - 4 sztuki

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

Sposób przygotowania:

1. Umyj rybę i osusz. Natrzyj dokładnie przyprawą Knorr do grilla i oliwą z oliwek. Odstaw na 15 minut do lodówki, aby ryba się zamarynowała. Rybę zawiń w folię aluminiową i piecz w piekarniku ok 20 min. w temp. 180 stopni.
2. Kaszę przygotuj według instrukcji na opakowaniu. Do ugotowanej kaszy dodaj Florę Original.
3. Przygotuj surówkę: marchew obierz, zetrzyj na drobnej tarce jarzynowej, skrop sokiem z cytryny. Mandarynkę obierz ze skórki, podziel na części, następnie z każdej części zdejmij białą błonkę. W miseczce wymieszaj utartą marchewkę i mandarynkę.
4. Wyłóż wszystkie elementy potrawy na talerz.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl