



Dorsz po włosku

przepisy.pl



 60 minut  6 osób  Średnie

Składniki:

- polędwiczka z dorsza - 1 kilogram
- Majonez Hellmann's Oryginalny** - 4 łyżki
- pomidory z puszki - 400 gramów
- pomidory suszone - 10 sztuk
- oliwki zielone - 2 łyżki
- oliwki czarne - 2 łyżki
- łodyga selera naciowego - 2 sztuki
- czerwona cebula - 2 sztuki
- cukinia - 1 sztuka
- papryka czerwona - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- koncentrat pomidorowy - 1 łyżka
- skórka otarta z 1 cytryny
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr** - 2 szczypty
- suszona bazylija - 1 łyżeczka
- Oregano z Turcji Knorr** - 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- listek świeżej bazylii do dekoracji

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

Sposób przygotowania:

1. Rybę ołucz, osusz na papierowym ręczniku i pokrój na nieduże kawałki. Majonez wymieszaj w miseczce z otartą skórką z cytryny, odrobiną bazylii i oregano oraz szczyptą pieprzu i wymieszaj.
2. Kawałki ryby zamarynuj w przygotowanym majonezie, rozłóż w żaroodpornym naczyniu i odstaw na bok.
3. Rozdrobnij warzywa: posiekaj czosnek, cebulę pokrój w piórka, suszone pomidory oraz paprykę pokrój w paseczki, selera obierz z włókien i pokrój również w paseczki a cukinię plastry.
4. W garnku rozgrzej oliwę i przesmaż czosnek, cebulę, cukinię, paprykę oraz selera. Dodaj koncentrat i smaż chwilę razem. Następnie wlej pomidory, dodaj oliwki i suszone pomidory. Całość gotuj 3-4 minuty, dodaj bazylię i oregano i dopraw do smaku.
5. Rybę wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C na 6-8 minut (w zależności od grubości medalionów), następnie wyjmij i i ułóż na warzywnym sosie. Gotowe danie udekoruj listkami bazylii i podawaj, najlepiej z chrupiącą ciabattą.

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