



przepisy.pl

## Halibut z prawdziwkami i risotto z pęczaku



 60 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- filet halibuta ze skórą - 800 gramów
- wędzony oscypek owczy - 100 gramów
- Bulionetka drobiowa Knorr** - 1 sztuka
- rukiew wodna - 200 gramów
- buraki - 400 gramów
- szalotka - 200 gramów
- kasza pęczak - 400 gramów
- miód pitny trójniak - 100 mililitrów
- suszone borowiki - 100 gramów
- czosnek - 3 ząbki
- tymianek - 1 pęczek
- Liść laurowy z Turcji Knorr** - 2 sztuki
- Ziele angielskie z Meksyku Knorr** - 2 ziarna
- pestki dyni - 50 gramów
- cukier - 1 łyżka
- papryka - 1 łyżeczka
- olej z pestek dyni - 100 mililitrów
- masło - 50 gramów

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

### Sposób przygotowania:

1. Halibuta umyj, osusz i pokrój na cztery właściwej wielkości steki. Mięso oprósz odrobiną soli, pieprzu, skrop sokiem z cytryny. Odstaw na chwilę na bok.
2. Grzyby umieść w pojemniku blendera. Zmiksuj na pył, wymieszaj z drobno posiekanym tymiankiem. W mieszance obtocz rybę, przyciskając mięso tak, aby przykleiło się jak najwięcej grzybów z ziołami.
3. Buraki umyj, posmaruj oliwą i upiecz w piekarniku (180 stopni przez około 40 minut).
4. Szalotkę pokrój w kostkę. Podsmaż na oliwie, dodaj posiekany czosnek, pęczak, ziele angielskie i liść laurowy. Smaż chwilę, całość podlej 0,5 litrem wody i dodaj Bulionetkę Domową Drobiową Knorr. Kaszę gotuj na wolnym ogniu do momentu kiedy odparuje płyn. W razie potrzeby, jeśli kasza będzie nadal twarda, podlej jeszcze 200 mililitrami wody. Pod koniec gotowania wlej miód pitny, dodaj sok z cytryny, masło i starty oscypek. Risotto z kaszy powinno mieć luźną konsystencję.
5. Buraki obierz ze skórki. Pokrój w plastry, obsmaż razem z listkami rukwi wodnej na patelni, na oleju z pestek dyni. Dopraw do smaku sokiem z cytryny, solą i cukrem.
6. Halibuta obsmaż na oliwie na patelni – smaź po 2 minuty z każdej strony.

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)