



przepisy.pl

Okoń morski z omułkami i hiszpańską kielbasą



 45 minut  4 osoby  Trudne

Składniki:

- Kielbasa chorizo (pokrojona na 16 plasterków) - 1 sztuka
- Esencja do duszonego kurczaka Knorr** - 1 sztuka
- Starannie oczyszczone omułki - 24 sztuki
- Okoń morski – 4 filety - 180 gramów
- posiekana natka pietruszki - 1 łyżka
- białe wino wytrawne - 0.25 szklanek
- woda - 0.25 szklanek
- posiekany czosnek - 2 łyżeczki
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr** - 0.5 łyżeczek
- sól - 1 szczypta
- oliwa - 3 łyżki
- Ziemniaki (obrane i pokrojone na 16 plastrów) - 2 sztuki
- Cebula (pokrojona w kostkę) - 2 sztuki

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

Sposób przygotowania:

1. Omułki wrzucić do mocno rozgrzanego rondla ze stali nierdzewnej. Wleć wodę i wino. Doprowadzić do wrzenia na ostrym ogniu. Przykryj i gotuj przez 3-4 minuty, aż muszle się otworzą. Osącz, zachowując wywar z gotowania. Wyrzucić omułki, które się nie otworzyły.
2. Usuń górną połowę muszli. Odlóż omułki w muszlach na bok.
3. Ostrożnie zalej je wywarem z gotowania, starając się nie poruszyć osadu, który pozostał na dnie naczynia.
4. Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy. Na gorącą wrzucić plastry ziemniaków i kielbasy. Smaż przez 8-10 minut, aż lekko się zrumienią i zmiękną.
5. Dodaj czosnek i cebulę. Smaż przez 10 sekund.
6. Dodaj omułki, wraz z wywarem, oraz Esencję do duszonego kurczaka Knorr. Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz płomień i gotuj jeszcze przez minutę. Dopraw do smaku czarnym pieprzem.
7. Rozgrzej grill. Smaruj rybę z obu stron pozostałą łyżką oliwy. Posyp solą. Smaż rybę z obu stron po 3 minuty. Nałóż ziemniaki, kielbasę i omułki do czterech głębokich talerzy. Wlej niewielką ilość wywaru. Ułóż na wierzchu filet z ryby, posyp natką pietruszki i podawaj.

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