



Ryba ze słodkimi ziemniakami

przepisy.pl



 45 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- filet z dorsza - 4 sztuki
- słodkie ziemniaki bataty - 4 sztuki
- dynia - 100 gramów
- Mieszanka ziół i przypraw Curry Knorr** - 3 łyżki
- mleko kokosowe - 100 mililitrów
- olej - 4 łyżki
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- czerwona cebula - 1 sztuka
- marchew - 1 sztuka
- czerwona papryka - 1 sztuka
- cytryna - 1 sztuka
- koperek gałązki do dekoracji - 1 sztuka
- natka pietruszki do dekoracji - 1 sztuka

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

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Ziemniaki pokrój w większą kostkę, podobnie marchewkę. Dynię, paprykę i czosnek pokrój w kawałki.
2. Skrop wszystko olejem i piecz przez 30 minut.
3. Po tym czasie przełóż wszystkie upieczone warzywa do garnka. Odłóż kilka ładnych kawałków dyni i ziemniaków do dekoracji.
4. Do garnka z warzywami wlej mleko kokosowe dodaj przyprawę Knorr i zmiksuj na puree.
5. Porcje dorsza posyp szczyptą przyprawy Knorr i usmaż. Rybę podawaj na puree z kawałkami pieczonej dyni i ziemniaków. Danie skrop sokiem z cytryny i udekoruj ziołami.

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