



przepisy.pl

Sałatka ze smażonym dorszem i sosem winegret



30 minut 2 osoby Łatwe

Składniki:

- filet z dorsza - 200 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 40 mililitrów
- mąka ryżowa - 0.5 szklanek
- główka ulubionej zielonej sałaty (np. sałaty rzymskiej) - 1 sztuka
- rukola lub świeży szpinak - 0.5 opakowań
- pomidorki koktajlowe - 1 opakowanie
- ząbek czosnku - 3 sztuki
- cebulka szalotka - 1 sztuka
- kilka gałązek koperku
- migdały - 0.5 szklanek
- bagietka - 0.5 sztuk
- gałązka rozmarynu - 1 sztuka
- cytryna do podania - 1 sztuka

sos winegret

- sok z cytryny - 25 mililitrów
- oliwa - 4 łyżki
- musztarda miodowa - 1 łyżka
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- sól - 1 szczypta
- pieprz - 1 szczypta

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

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki sosu umieść w niedużym słoiku (np. takim po konfiturze lub koncentracie pomidorowym), zakręć wieczko i energicznie potrząśnij do momentu połączenia się składników. Odstaw sos na bok.
2. Sałatę, rukolę (szpinak) i koperek umyj i osusz. Pomidorki koktajlowe umyj i przekrój na pół. Cebulkę szalotkę obierz z łupinki i pokrój w cienkie piórka. Tak przygotowane warzywa rozłóż na dwóch talerzach.
3. Skrop warzywa sosem winegret.
4. Filet z dorsza pokrój w mniejsze kawałki. Jeżeli używasz mrożonego, pamiętaj by najpierw go rozmrozić i odsączyć z wody. Oprósz kawałki ryby solą i pieprzem. Obtocz dokładnie w mące ryżowej. Odstaw na bok. Rozgrzej patelnię. Na rozgrzaną patelnię wlej Ramę Smaż jak szef kuchni. Gdy znikną bąbelki oznacza to, że osiągnęła idealną temperaturę do smażenia.
5. Wrzuć na patelnię dwa obrane ząbki czosnku i gałązkę rozmarynu. Następnie ułóż na patelni kawałki ryby. Smaż z dwóch stron do momentu aż panierka stanie się złocista.
6. Usmażoną rybę ułóż na sałatce. Całość posyp posiekanymi migdałami i posiekanym koperkiem. Podawaj z bagietką i plasterkami cytryny. Smacznego!