



przepisy.pl

Sandacz z ziołami i glazurowaną marchewką



60 minut 2 osoby Średnie

Składniki:

- sandacz (duży filet) - 1 sztuka
- marchewka (duża) - 1 sztuka
- bulion drobiowy - 300 mililitrów
- czerwony kawior - 1 łyżeczka
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżka
- przyprawa do piernika - 1 łyżeczka
- sos rybny - 1 łyżka
- białe wino - 100 mililitrów
- musztarda francuska - 1 łyżka
- świeży imbir - 2 cm kawałek - 1 szklanka
- natka pietruszki - 1 pęczek
- kolendra mielona - 1 łyżeczka
- cukier brązowy - 1 łyżka
- ocet z sherry - 1 łyżeczka
- szczypiorek - 0.5 pęczków
- bułka tarta - 1 łyżka
- masło klarowane - 80 mililitrów

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

Sposób przygotowania:

1. Z natki pietruszki zerwij liście. Następnie sparz je we wrzątku (przez 2-3 minuty) i przełóż do wody z lodem. Następnie odsącz i wysusz na ręczniku papierowym.
2. Lekko ciepłe masło klarowane przelej do kielicha miksera. Wsyp bułkę tartą, dodaj Delikat Knorr. Dopraw suszoną kolendrą i całość dokładnie zmiksuj. Powinna powstać gęsta, zielona masa. Przełóż ją do lodówki. Gdy zastygnie i będzie plastyczna, ugnieć rękoma kulkę.
3. Włóż ją pomiędzy dwa kawałki papieru pergaminowego i rozwałkuj na cienki plaster. Z sandacza zdejmij skórę. Wytnij równy kawałek w kształcie prostokąta na porcję. Z plastra ziół wytnij tej samej wielkości prostokąt i przykryj górną powierzchnię ryby.
4. Przygotuj sos. Wymieszaj wino z bulionem, zredukuj o połowę, dodaj musztardę, kawior oraz drobno posiekany szczypiorek.
5. Marchew obierz dokładnie tak, aby powstał długi i cienki walec. Ugotuj w osolonej wodzie. Po ugotowaniu marchew powinna pozostać półtwarda. Z cukru przygotuj karmel, dodaj marchewki pokrojone w słupki i pozwól, żeby cukier dokładnie otoczył warzywa. Następnie dodaj po jednej łyżce sosu rybnego, octu oraz wody. Wsyp obrany i drobno posiekany imbir oraz przyprawę piernikową. Gotuj, aż płyn się zredukuje i dokładnie otoczy marchewki.
6. Rybę obsmaż tylko z jednej strony (ziołami do góry), a następnie piecz w rozgrzanym do 160°C piekarniku przez 10 minut. Na talerzu wylej niewielką ilość sosu, połóż ryby z zieloną panierką, podawaj z marchewką.