

Sandacz z boczkiem, ziemniakami i soczewicą



Składniki

cebule
ząbek czosnku
300 g - korzeni pietruszki
4 łyżka - oliwy
200 g - brązowej
soczewicy górskiej
3 łyżka - alkoholu Pernod
lub soku jabłkowego
liście laurowe
goździki
2 łyżka - octu
balsamicznego
3/4 l - wywaru
warzywnego
1,1 kg - wypatroszonego
sandacza
cytryny
sól
100 g - boczku w bardzo
cienkich plasterkach
gałązki szalwii
500 g - małych
ziemniaków
pęczek natki pietruszki
20 g - masła

Opis wykonania

Filet z sandacza z alkoholem Pernod, boczkiem, szalwią, soczewicą i ziemniakami.

Obrać cebulę, czosnek i korzeń pietruszki i pokroić w paseczki. Rozgrzać w garnku 1 łyżkę oleju i poddusić na nim warzywa. Dodać wypłukaną soczewicę, alkohol Pernod, listki bobkowe i goździki. Wlać bulion i wszystko gotować ok. 30 minut na średnim ogniu. Na koniec dodać ocet. W międzyczasie umyć sandacza, osuszyć i ponacinać wielokrotnie po przekątnej po obu stronach. Pokropić sokiem z jednej cytryny z 1 łyżką oleju i osolić. Rybę zawinąć w plasterki boczku. Pod plasterki boczku wsunąć listki szalwii. Rozgrzać komorę gotowania. Obrać ziemniaki i pokroić na ćwiartki, wymieszać z dwiema łyżkami oleju i posolić.

Pokrojone ziemniaki włożyć do nieperforowanego pojemnika do gotowania. Rybę krótko podsmażyć z jednej strony, włożyć na ziemniaki i gotować według przepisu. Wypłukać i otrzepać natkę pietruszki, drobno posiekać. Do soczewicy dodać pozostały sok z cytryny, pietruszkę i wiórki masła. Doprawić solą i pieprzem. Podawać do ryby.

Sposób nastawiania:

Piekarnik parowy: gorące powietrze + gotowanie na parze w 200°C w rozgrzanym piekarniku, 20-30 minut.

Wskazówka: jeśli do przyrządzania potrawy używa się filetu sandacza czas gotowania redukuje się do ok. 8 minut.