

Karmazyn w warzywach śródziemnomorskim



Składniki

250 g - pomidorów
koktajlowych
średnia cukinia
180 g - serc karczocha
2-3 łyżka - oliwy
gałązek tymianku
sól, czarny pieprz
600 g - filetu z z
karmazyna
1 łyżeczka - mielonych
papryczek chilli

Opis wykonania

Filet z karmazyna w sosie z pomidorów koktajlowych, cukinii i serc karczocha z dodatkiem papryczki chilli.

Pomidory podzielić na połówki. Odciąć końcówki z cukinii, cukinię przekroić na pół i pokroić w drobną kostkę. Karczochy osączyć na sicie i podzielić na ćwiartki. Warzywa wymieszać z oliwą. Do warzyw dodać listki z trzech gałązek tymianku. Przyprawić solą i pieprzem. Włożyć do nieperforowanego pojemnika do gotowania. Rybę umyć pod zimną, bieżącą wodą, osuszyć ręcznikiem papierowym i pokroić na 8 równych porcji. Posolić. Pokrojoną rybę włożyć do pojemnika z warzywami i posypać chili. Gotować na parze, jak podano poniżej. Filety karmazyna serwować na warzywach. Przybrać resztą tymianku. Sposób nastawiania: piekarnik parowy: gotowanie na parze w 100°C, 10 minut.