

## Dorsz z jarmużem



## Składniki

2 szt. - filety z dorsza atlantyckiego  
3 garść - liści jarmużu  
100 g - kaszy jęczmiennej  
2-3 szt. - plasterki masła  
1 łyżka - soku z cytryny  
koperek, sól pieprz  
1 łyżka - sezamu

## Opis wykonania

Prosty i szybki obiad z rybą w roli głównej.

Ten obiad to uczta dla wszystkich zmysłów. Delikatne mięso ryby wręcz rozpływające się w ustach doskonale komponuje się z lekko chrupiącym jarmużem.

### Opis wykonania

Filety skrop cytryną, dopraw koperkiem, solą i pieprzem, ułóż na wierzchu masło i piecz w piekarniku przez 15 minut. Kasze ugotuj na sypko. Jarmuż blanszuj przez około 2-3 minuty. Całość nałóż na talerz warstwami kasza – jarmuż – dorsz. Wierzch ryby posyp ziarnami sezamu.

### TIP

Ziarna sezamu możesz zamienić na prażoną czarnuszkę, a liście jarmużu na szpinak.