

Filet z dorsza w pomidorach



Składniki

4 sztuki filetu z dorsza (ze skórą)

100 g mąki pszennej

2 łyżki oleju

2 cytryny

Pieprz cytrynowy

Sól

Sos:

400 g mięsistych

pomidorów

½ pęczka natki pietruszki

1 łyżka posiekanej mięty

100 ml bulionu

warzywnego

100 ml białego wina

1 łyżka masła

1 łyżka posiekanego

tymianku

Chili - do smaku

Opis wykonania

Filet z dorsza w pomidorach to idealny przepis na lekki i wykwintny posiłek.



Na patelni rozgrzewamy masło, dodajemy pokrojone w kostkę pomidory, podlewamy winem i bulionem, dodajemy przyprawy i dusimy pod przykryciem 10 minut.

Delikatnie miksujemy składniki.



Każdy filet z dorsza kroimy na 3 części, panierujemy w pieprzu cytrynowym i mące.



Smażymy na rozgrzanym tłuszczu po minucie z każdej strony.



Przekładamy do naczynia żaroodpornego, przykrywamy sosem pomidorowym. Tak przygotowaną rybę pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C przez 10 minut.