

Dorsz z pietruszkowym pesto, tagliatelle z marchewki i brązowym ryżem



Składniki

Opis wykonania

Dorsz
30 dkg - polędwicy z
dorsza
2 łyżeczka - masła
sól do smaku
Tagliatelle z marchewki
1 szt. - duża marchewka
1 łyżka - masła
Ryż
paczka ryżu brązowego
1 łyżeczka - masła
(opcjonalnie)
szczypta soli
Pietruszkowe pesto
garść natki pietruszki
2 łyżka - oliwy z oliwek
2 łyżka - soku z cytryny
szczypta soli

Dorsz polany pietruszkowym pesto, podawany z tagliatelle z marchewki i brązowym ryżem.

Dorsz:

Rybę myjemy i osuszamy. Kroimy na ilość porcji, które będziemy podawać, opruszamy solą.

Układamy w naczyniu (do pieczenia lub parowania), na każdą porcję ryby kładziemy ok. 1 łyżeczkę masła.

Pieczenie: wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 160 stopni C i pieczemy ok. 12-15 minut.

Parowanie: wstawiamy do piekarnika parowego na 10-12 minut.

Tagliatelle z marchewki:

Marchewkę obieramy, myjemy i osuszamy. Poprzeczną obieraczką do warzyw ścinamy kolejne części marchewki. Powinny powstać długie paski przypominające makaron tagliatelle (im dłuższa marchewka, tym lepiej).

Na patelni, na małym ogniu roztopiamy masło, dodajemy marchewkę, doprawiamy solą, mieszamy i po ok. minucie zdejmujemy całość.

Marchewka powinna być lekko miękka, ale nadal chrupiąca.

Brązowy ryż:

Ryż gotujemy zgodnie z zaleceniami na opakowaniu.

Do przygotowanego ryżu możemy dodać łyżeczkę masła, wzmocni ona smak ryżu.

Podanie:

Na talerzu, układamy porcję ryżu, na niej rybę. Rybę polewamy pietruszkowym pesto. Obok układamy marchewkowe tagliatelle.