fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Dorada pieczona w winie bez cukru - przepis

Ryba piecze się w całości. Podajemy ją bez odpoczynku po wyjęciu.

Porcje: 2 porcje

Składniki

Ryba i warzywa

- 1 świeża dorada, 700-800 g
- 10 pomidorków koktajlowych, połówki
- 2 czerwone cebule, ósemki
- 1 cytryna, dokładnie umyta
- 3-4 gałązki tymianku
- 3 łyżki oliwy
- 30 g zimnego masła, plastry
- 200 ml wytrawnego białego wina
- 1 główka czosnku, obrane ząbki
- sól

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.

2. Wypatrosz rybę, umyj zimną wodą, osusz papierem. Natnij głęboko na krzyż obie strony. Osol wnętrze i skórę; polej sokiem z połowy cytryny.

3. Ułóż rybę w naczyniu. Pozostałą połowę cytryny pokrój w plastry; włóż do wnętrza z tymiankiem i 2 ząbkami czosnku.

4. Otocz rybę cebulą, pomidorami, resztą czosnku. Osol warzywa. Dodaj oliwę i wino. Rozłóż masło równomiernie na rybie i warzywach.

5. Piecz 20-25 minut do zrumienienia. Podaj od razu, bez odpoczynku.

Źródło przepisu: https://picantecooking.com/pl/recipe/dorada-pieczona-w-winie