



Składniki - Ilość osób: 4

♦ = Kotányi Produkty

4 szt.	Filet z dorady
4 łyżki	Oliwa z oliwek
1 szt.	Cukinia
1 szt.	Bakłażan
1 szt.	Czerwona papryka
1 szt.	Żółta papryka
150 g	Szalotka
1 szt.	Czerwona cebula
150 g	Pomidorki koktajlowe
1 łyżka	♦ Ziola Greckie mieszanka przypraw
1 szczypta	♦ Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 szczypta	♦ Pieprz Czarny ziarnisty

Dorada z warzywami greckimi

🕒 30—40 Min ❤️ ❤️ ❤️

Przygotowanie

- 1 Przekrój pomidorki koktajlowe na pół. Pokrój pozostałe warzywa na kawałki o podobnej wielkości.
- 2 Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni i dodaj bakłażana, cukinię i paprykę. Dodaj dymkę i czerwoną cebulę, a następnie smaż przez chwilę.
- 3 Następnie dodaj pomidory koktajlowe i mieszankę przypraw Ziola Greckie. Przypraw do smaku solą morską i mielonym pieprzem.
- 4 Przypraw filety z dorady solą morską i mielonym pieprzem.
- 5 Podgrzej trochę oliwy z oliwek na nieprzywierającej patelni i smaż filety rybne przez dwie minuty z każdej strony. W środku powinny być nadal przezroczyste.
- 6 Ułóż warzywa na talerzu, a na nich połóż filety z dorady i ciesz się smakiem.

