



Doradă cu legume

🕒 30–40 Min. 

Pregătire

- 1 Taie roșiile cherry în jumătate. Taie celelalte legume în bucăți de dimensiuni similare.
- 2 Încinge ulei de măsline într-o tigaie și adaugă vinete, dovlecei zucchini și ardei gras. Adaugă ceapa verde și cea roșie și prăjește-o pentru scurt timp.
- 3 Apoi adaugă roșiile cherry și verdețurile italiene. Asezonează după gust cu sare de mare și piper măcinat.
- 4 Asezonează fileul de doradă cu sare de mare și piper măcinat.
- 5 Încinge puțin ulei de măsline într-o tigaie non-aderentă și prăjește fileul de pește timp de două minute pe ambele părți. Ar trebui să fie transparent la mijloc.
- 6 Servește legumele pe o farfurie, așază fileul de doradă deasupra și savurează.

Ingrediente 4 Porții

♦ = Kotányi Produkte

4	File de doradă
4 lingură	Ulei de măsline
1	Dovlecei zucchini
1	Vânăță
1	Ardei gras roșu
1	Ardei gras galben
150 g	Ceapă verde
1	Ceapă roșie
150 g	Roșii cherry
1 lingură	♦ Verdețuri italiene
1 un vârf de cuțit	♦ Sare de mare iodată
1 un vârf de cuțit	♦ Piper negru boabe

