

Doradă cu legume

30—40 Min.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

4	File de doradă
4 lingură	Ulei de măsline
1	Dovlecei zucchini
1	Vânătă
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

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.