

Dorada z warzywami greckimi

30—40 Min

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

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	Zioła Greckie mieszanka przypraw
1 szczypta	Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 szczypta	Pieprz Czarny ziarnisty

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 Zioła 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.