

Дорада с овощами по-гречески

30—40 Мин.

Способ приготовления

1. Разрежьте помидоры черри пополам. Нарежьте другие овощи на кусочки одинакового размера.
2. Разогрейте оливковое масло в сковороде и добавьте баклажан, цукини и болгарский перец. Добавьте зеленый и красный лук и слегка обжарьте.
3. Затем добавьте помидоры черри и греческие травы. Добавьте по вкусу морскую соль и молотый перец.
4. Приправьте филе дорады морской солью и молотым перцем.
5. Разогрейте немного оливкового масла в сковороде с антипригарным покрытием и обжаривайте рыбное филе с обеих сторон в течение 2 минут. Филе должно остаться прозрачным в середине.
6. Выложите овощи на тарелку, положите сверху филе дорады и подавайте к столу.

Ингредиенты 4 Порции

= Kotányi Produkte

4	Филе дорады
4 ст. л.	Оливковое масло
1	Цукини
1	Баклажан
1	Красный болгарский перец
1	Желтый болгарский перец
150 г	Зеленый лук
1	Красный лук
150 г	Помидоры черри
1 ст. л.	
1 щепотка	Соль морская
1 щепотка	Перец черный горошек