



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

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.

