Kolacja

Pstrąg pieczony z cukinią

Składniki:

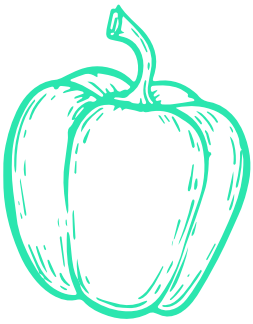
1 filet pstrąga
1/2 cukinii
1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżeczka sosu sojowego
1 główka czosnku
1 garść pomidorków koktailowych
1/5 pęczka natki pietruszki

Dodatki warzywne
1 łyżeczka masła
1/4 cukinii
100 g szczypioru
5 liści duszonej sałaty rzymskiej
sok z połówki cytryny
1 łyżeczka kiełków

Sposób przygotowania:

1. Posiekać rybę na filet.
2. łyżkę oliwy wlać do naczynia żaroodpornego i rozprowadzić.
3. Posiekaną w paski cukinię rozłożyć w naczyniu.
4. Ułożyć pstrąga na paskach cukinii.
5. Kawałki pstrąga polać łyżeczką sosu sojowego.
6. Położyć na pstrąga posiekaną główkę czosnku.
7. Polać odrobiną oliwy.
8. Na filetach położyć przekrojone na pół pomidorki koktajlowe.
9. Całość włożyć do piekarnika na 10-12 minut i piec w wysokiej temperaturze.
10. Ćwiartkę cukinii pokroić na drobne kawałki.
11. Na patelni rozpuścić łyżeczkę masła.
12. 100 g szczypiorku drobno skroić i zacząć smażyć na patelni.
13. Następnie dodać kilka listków sałaty rzymskiej i dusić.
14. Posiekać 1/5 pęczka natki pietruszki i dodać na patelnię.
15. Dodać kilka skruszonych migdałów.
16. Zawartość patelni przełożyć na talerz.
17. Na warzywach ułożyć przygotowanego pstrąga.
18. Udekorować kiełkami na wierzchu.

Dorsz pieczony z papryką i soczewicą

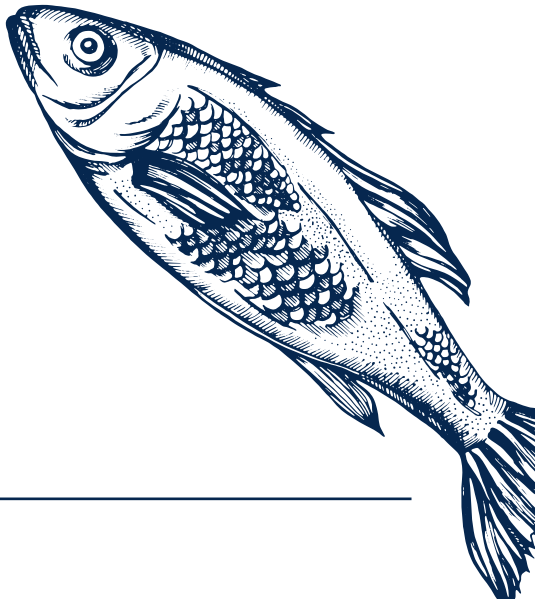


Składniki:

1 filet z dorsza
1 łyżka oliwy z oliwek
1 pieczona papryka
10 pomidorków koktajlowych
2 łyżki wędzonej papryki
1 główka czosnku

Dodatki warzywne
2 łyżki soczewicy
1 garstka czarnych oliwek
1 łyżeczka migdałów
1 łyżeczka kiełków

Sposób przygotowania:



1. Posiekać rybę na filet.
2. Polać dorsza odrobiną oliwy.
3. Położyć na dorsza pół posiekanej główki czosnku.
4. Przyprawić pieprzem i wędzoną papryką.
5. Do naczynia żaroodpornego wlać łyżkę oliwy i rozprowadzić.
6. Na spodzie naczynia ułożyć kawałki pieczonej papryki.
7. Dodać filety z dorsza.
8. Na filetach położyć przekrojone na pół pomidorki koktajlowe.
9. Całość włożyć do piekarnika i piec 10-12 minut w wysokiej temperaturze.
10. Na dodatkach warzywnych ułożyć upieczonego dorsza.
11. Udekorować kiełkami na wierzchu.