

Parowany dorsz z kaparami, skórką cytrynową na puree z kalafiora i brokołu z prażonym słonecznikiem

Składniki:

- 1 filet z dorsza
- 5 różyczek kalafiora
- 5 różyczek brokołu
- 100 ml mleczka kokosowego
- 1 łyżka słonecznika
- skórka z 1/2 cytryny
- 1 łyżeczka kaparów
- 2 łyżki oliwy

Wykonanie:

Słonecznik wsyp na suchą, zimną patelnię i praż go na małym ogniu, aż zrobi się złoty kolor na jego powierzchni.

Kalafiora i brokuł przetóż do rondelka, zalej mleczkiem kokosowym i gotuj na wolnym ogniu, zblenduj na gładką masę. W razie potrzeby dolej wody lub odparuj nadmiar wody z puree. Na koniec dopraw świeżo mielonym pieprzem i odrobiną soli.

Dorsza połóż na naczyniu do gotowania na parze, wyłożonym papierem do pieczenia. Gotuj dorsza na parze na małym ogniu przez ok. 10 min. - dorsz jest gotowy, kiedy "płatkuje", czyli mięso ryby oddziela się łatwo od siebie w postaci płatków.

Na środek talerza wyłóż puree warzywne. Rybę wyciągnij i przetóż na puree. Dorsza obsyp posiekаныmi drobno kaparami, szczyptą soli, polej 1 łyżką oliwy i oprósz świeżo startą skórką cytrynową.