

## Pieczony sandacz z warzywami korzennymi i sosem koperkowym

### Składniki:

- 1 filet sandacza
- 1 mała marchew
- 1 mały korzeń pietruszki
- 1 mały korzeń selera naciowego
- 1 mały pęczek koperku
- 1 łyżeczka oleju z pestek winogron
- 1 łyżka oliwy
- sok z 1/3 limonki

### Wykonanie:

Warzywa korzenne obierz, pokrój na cienkie plasterki, dodaj szczyptę soli i odrobinę pieprzu czarnego. Rybę obtocz w oleju z pestek winogron i wraz z warzywami wyłóż na blachę z papierem do pieczenia.

Wstaw blachę do piekarnika rozgrzanego do 185 stopni Celsjusza na 15-20 minut. Gdy warzywa są miękkie oraz białko ryby ścięło się w najgrubszym jej miejscu, wyjmij blachę z piekarnika.

Koperek drobno posiekaj, przetóż do miseczki, dodaj sok z limonki i oliwę. Warzywa wyłóż na talerz, a na nie rybę. Wszystko skrop sosem koperkowym i posyp płatkami sali morskiej lub himalajskiej.