

Pieczony dorsz z jarmużem na puree z dyni z curry oraz prażoną kaszą

Składniki:

- 70g fileta z dorsza
- 50g zielonego jarmużu
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 150g dyni
- 1/3 łyżeczki mieszanki przypraw curry
- 1 łyżeczka musztardy francuskiej z ziarnami
- 30g ugotowanej kaszy gryczanej niepalonej
- woda do gotowania jarmużu, dyni i kaszy gryczanej
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Z jarmużu usuń grube, twarde nerwy, a zachowane liście zblanszuj we wrzątku przez 2-3 minuty. Po tym czasie jarmuż wyjmij z naczynia i przetóż do zimnej wody, a następnie na ręcznik papierowy. Osuszony jarmuż przetóż do miski i polej łyżką oleju rzepakowego, dopraw szczyptą soli i pieprzem.

W drugim naczyniu obtocz dorsza w łyżce oleju, dopraw odrobiną soli i pieprzu. Piecz dorsza w piekarniku w 185 stopniach Celsjusza przez ok. 12-15 minut - w zależności od grubości ryby - lub do momentu aż z dorsza można będzie oddzielić upieczone płatki mięsa.

Dynię obierz i pokrój w kostkę, a następnie ugotuj w lekko osolonej wodzie do miękkości. Odcedź dynię i przetóż do wysokiego naczynia, zachowując wodę z gotowania. Do dyni dodaj curry i zacznij miksować warzywo blenderem ręcznym, dolewając sukcesywnie wodę, w której gotowała się dynia. Gotowe puree dopraw musztardą francuską.

Wystudzoną kaszę gryczaną przesyp na zimną i suchą patelnię i wstaw naczynie na mały ogień. Kaszę praż tak długo aż stanie się chrupka. Na środek talerza wyłóż porcję puree z dyni, jarmuż, porcję dorsza, którego posyp na końcu uprażoną kaszą gryczaną.