

Przepisy



Miruna pieczona z warzywami

 30 min. + gotowanie 40 min.

 4 os.

 420 kcal/os.

 9,10 zł/os.

Lista zakupów

- filet z miruny nowozelandzkiej - 4 szt. (ok. 600 g)
- marchew - 3 szt.
- majonez - 3 łyżki
- przyprawa do ryb - 2 łyżeczki
- chrzan - 2 łyżeczki
- ogórek kiszony - 2 szt.
- olej - 4 łyżki
- ząbek czosnku - 8 szt.
- posiekana natka pietruszki - 10 łyżek
- pieprz kolorowy ziarnisty - 1/2 łyżeczki
- posiekany koperek - 2 łyżki
- ziemniaki - 800 g
- cytryna - 1 szt.
- jogurt naturalny gęsty - 2 łyżki
- marynowane pieczarki - 6 szt.
- posiekany szczypiorek - 2 łyżki
- mała cebula - 1 szt.
- łyżeczka cukru - 2 szt.
- jajko - 2 szt.
- por - 1 szt.
- sól - 1/2 łyżki

Krok 1.

Filety umyj i osusz w ręczniku papierowym. Posyp przyprawą do ryb. Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę. Wymieszaj wyciśnięty sok i otartą skórkę z cytryny, 8 łyżek natki pietruszki oraz 4 łyżki oleju i odrobinę soli. Tak powstałą marynatę natrzyj każdy filet i posyp kilkoma ziarnami kolorowego pieprzu.



Krok 2.

Obraną i umytą marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Pora pokrój w drobne paski. Wymieszaj ze startą marchewką. Połóż warzywa na filetach, a następnie zawiń je w folię aluminiową i włóż do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na 20 minut. Po tym czasie odkryj filety i piecz jeszcze 10 minut, tak aby powstał sos trochę odparował.



- pieprz - 1/2 łyżeczki
- arkusz folii aluminiowej - 4 szt.

Krok 3.

Ogórki kiszane, marynowane pieczarki, cebulę i jajka ugotowane na twardo pokrój w drobną kostkę i włóż do miseczki. Dodaj pokrojony szczypiorek i 2 łyżki pietruszki. Następnie majonez, jogurt, chrzan, cukier oraz pieprz i sól (do smaku). Wszystko razem wymieszaj i na chwilę włóż do lodówki.



Krok 4.

Ziemniaki umyj i obierz. Ugotuj w osolonej wodzie. Zrób na talerzu kleks z sosu tatarskiego, ułóż na nim filet z miruny, z pieczonymi warzywami, a obok ziemniaki posypane koperkiem. Smacznego!

