



Dorsz z sałatką z koperu włoskiego

Steps: 6

Poziom trudności: Średnie

Składniki

4 Porcje

800 g	Polędwica z dorsza	3 sztuki	Koper włoski (fenkuł)
1 pęczek	Koperek	3 łyżki	Miód
2 sztuki	Cytryna	3 łyżki	Kapary
5 łyżek	Oliwa z oliwek		Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

-
1. Filet z dorsza pokrój na porcje. Dopraw solą, pieprzem, skrop delikatnie olejem.
 2. Grilluj na folii aluminiowej około 4 minut z każdej strony.
 3. Koper włoski cienko pokrój na plasterki o grubości 1 mm przy użyciu krajalnicy. Włóż go do wody z lodem na około 5 minut.
 4. W misce wymieszaj miód, sok z cytryny, posiekany koperek, kapary i olej.
 5. Pokrojony wcześniej koper włoski odcedź z wody, wymieszaj z sosem koperkowym i dopraw.
 6. Potrawę możesz podawać z pieczywem lub pieczonymi ziemniakami.

Dorsz z sałatką z koperu włoskiego

Stand 18.10.2023