



Mořský ďas na dijonské hořčici

Ingredience

mořský ďas: **400 g**
máslo: **50 g**
zeleninový nebo rybí vývar: **100 ml**
bílé víno: **100 ml**
dijonská hořčice: **1 KL**
stroužky česneku: **1 ks**
citrónový pepř
sůl

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Rybu osušíme, osolíme a opepříme citrónovým pepřem (můžeme použít obyčejný pepř a pár kapek citrónové šťávy). Necháme hodinu uležet v lednici. Na pánvi na másle rybu z obou stran zprudka orestujeme. Rybu přesuneme do pekáče i s výpekem a 5 minut pečeme při 180 °C. Z pekáče vytáhneme upečenou rybu,...

Mořský ďas na dijonské hořčici - recept

Rybu osušíme, osolíme a opepříme citrónovým pepřem (můžeme použít obyčejný pepř a pár kapek citrónové šťávy). Necháme hodinu uležet v lednici. Na pánvi na másle rybu z obou stran zprudka

orestujeme. Rybu přesuneme do pekáče i s výpekem a 5 minut pečeme při 180 °C. Z pekáče vytáhneme upečenou rybu, do výpeku dáme česnek, dijonskou hořčici, zeleninový vývar a bílé víno, rozmícháme, vložíme zpět rybu a v troubě pečeme ještě 10 minut.

Mořského dása podáváme s vařenými bramborami a brokolicí.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí