

DORSZ W KRUSZONCE Z CHLEBA Z SUSZONYMI GRZYBAMI

Przepis na danie za ok. 40 zł dla 4 osób.

Składniki:

4 filety z dorsza bez skóry (każdy po około 180 g)

Marynata:

4 łyżki oleju lnianego

2 łyżki soku z cytryny

1 łyżka musztardy grubo ziarnistej

2 rozgniecione ząbki czosnku

sól morska, czarny pieprz grubo mielony do smaku

Kruszonka:

200 g pokruszonego, czerstwego chleba orkiszowego

50 g suszonych grzybów roztartych na puder w młynku

1 pęczek posiekanej natki pietruszki

2 rozgniecione ząbki czosnku

4 łyżki rozpuszczonego masła

Sposób przygotowania:

Umyte, oczyszczone i osuszone filety z dorsza układamy w żaroodpornym naczyniu i nacieramy wcześniej przygotowaną marynatą.

Piekarnik nagrzewamy do 180°C.

Wszystkie suche składniki kruszonki dokładnie mieszamy, posypujemy nimi po rybie i skrapiamy rozpuszczonym masłem.

Tak przygotowaną rybę wkładamy do piekarnika i pieczemy około 20 minut, aż chleb zacznie się rumienić.

Pieczoną dorsza podajemy od razu po wyjęciu z piekarnika, wtedy kruszonka jest chrupiąca i aromatyczna. Podajemy go z pieczonymi ziemniakami.