



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Lomo de Bacalao al horno con muselina y pisto valenciano



Źródło: Zbiory własne

Normatyw surowcowy:

- 200 lub 300 g fileta z dorsza(grubszego)
- 1 średnia marchewka
- 1 cukinia
- 1 średnia cebula
- 1 średnia czerwona papryka
- 1 średnia zielona papryka
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 30 ml oliwy z oliwek
- 1 większy ziemniak
- 100 ml majonezu
- 1 mniejsze opakowanie sera żółtego mozzarella
- około 200 ml oleju
- sól, cukier, pieprz do smaku
- kielki do ozdoby



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Sposób sporządzania:

Przygotowujemy i odmierzamy wszystkie produkty. Wstawiamy piekarnik na 200°C. Marchewkę obieramy. Warzywa kroimy w kostkę (marchewkę, cukinię, cebulę, czerwoną i zieloną paprykę). Do garnka wlewamy oliwę. Na rozgrzany tłuszcz wrzucamy nasze pokrojone warzywa i je podsmażamy. Po chwili dodajemy nasze pomidory z puszki i wszystko dusimy pod przykryciem do tego czasu aż warzywa będą miękkie. Co jakiś czas dodajemy trochę wody (ale nie za dużo, żeby warzywa były gęste). Gdy warzywa są gotowe doprawiamy do smaku solą, cukrem i pieprzem. Odstawiamy na bok. Następnie obieramy ziemniaki i kroimy na plasterki o grubości 3 lub 4 cm.

Do osobnego garnka nalewamy olej i go podgrzewamy. Gdy olej będzie gorący wrzucamy do niego pokrojone ziemniaki i smażymy aż się zarumienią. Wyjmujemy z tłuszczu i układamy na blaszce w linii prostej(układamy tak, aby plasterki lekko na siebie nachodziły). Na ziemniaki kładziemy naszą rybę i wstawiamy do piekarnika na 5 minut w temperaturze 200°C. Po 5 minutach wyjmujemy rybę z piekarnika i odstawiamy na parę minut. W międzyczasie robimy sos serowy.

Do osobnego naczynia nakładamy 5 lub 6 łyżek majonezu i dodajemy 1 garść sera. Wszystko razem blendujemy do jednolitej masy. Gdy sos będzie gotowy nakładamy go na wierzch naszego dorsza (3 lub 4 łyżki). Rybę wkładamy z powrotem do pieca na 6 minut. W międzyczasie na talerz nakładamy 2 lub 3 łyżki naszych warzyw. Wyjmujemy naszą rybę z pieca i razem z ziemniakami przekładamy na warzywa. Ozdabiamy kielkami i cieszymy się wyglądem, zapachem i smakiem.

Emilia Roman Klasa 3N - „Los Gómez Taberna