



Merluza con tomato

Normatyw surowcowy:

- 1 pomidor
- Bezglutenowa bagietka
- Filet merluzy
- jajko
- Oliwa
- Sól
- Szczypiorek
- Majonez czosnkowy
- Zioła do dekoracji



Źródło: zbiory własne

Sposób przygotowania:

Pomidora pokroić w kostkę dodać łyżkę oliwy, doprawić solą. Bagietkę pokroić w cieniutkie plastry. Filet merluzy doprawić solą zanurzyć w jajku od strony skóry, nałożyć plaster bagietki na skórę filetu, polać niewielką ilością oliwy i usmażyć do zrumienienia bagietki. Tak przygotowaną rybę włożyć do piekarnika nagrzanego do 190* na około 3 minuty. Na talerz wyłożyć pomidory, na to położyć rybę skórą do zewnątrz, nałożyć odrobine majonezu czosnkowego na wierzch i posypać ziołami i pokrojonym drobno szczypiorkiem.

RESTAURANTE MERCATBAR

Małek Aleksandra, klasa II L