Zubáč so šalátom a horčičným dresingom

26. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 2. fáza, 3. fáza

ingrediencie na 1 porciu ryby

- 150 g fileta zo zubáča
- vetvička tymiánu
- lyžica za studena lisovaného sunečnicového alebo olivového oleja
- soľ
- čierne korenie

ingrediencie na šalát

- hrsť poľného šalátu
- hrsť čerstvého špenátu
- 50 g fenyklu
- 1 stonku stonkového zeleru
- 5 väčších redkvičiek

ingrediencie na dresing

- lyžica dijonskej horčice (nesladené)
- lyžica bieleho vínneho octu
- lyžica vody
- lyžica olivového oleja
- 1/2 - 1 tabletka stévie
- soľ
- čierne korenie

postup prípravy

Najskôr si pripravte šalát. Poľný šalát a špenát umyte, nechajte odkvapkať a vložte do misky. Fenykel

nakrájajte na jemné rezance. Aj stonkový zeler nakrájajte na jemno. Redkvičky umyte a nakrájajte na plátky. Všetko pridajte do misky k šalátom, zamiešajte a dajte do chladničky.

Dresing pripravíme nasledovne: v lyžici vody rozpustíme 1/2 tablety stévie, potom pridáme dijonskú horčicu, biely vínny ocot, olivový olej a soľ a čierne korenie. Všetko metličkou promiešame do konzistentnej zmesi.

Rybu potrieme olivovým olejom, osolíme, okoreníme čiernym korením a pridáme obratý tymián. Na rozpálenú panvicu vložíme kúsok papieru na pečenie- musí byť tak veľký, aby sa na neho ryba pohodlne vošla. Na papier položíme rybu kožou dole. Pečieme dokiaľ nebude takmer hotová. Potom opatrne obrátime a pár minút necháme opiecť z druhej strany. Panvicu už môžeme odstaviť a nechať rybu dôjsť.

Pred servírovaním zmiešame 2/3 dresingu so šalátom. Zvyšný dresing si necháme k rybe.