Pečená treska s teplou zeleninou

26. 10. 2021

Recept vhodný pre: 2. fázu a 3. fázu

ingrediencie na 2 porcie

- 300 g tresky
- 1 menší baklažán
- 1 menšia cuketa
- 1 paradajka
- 2 lyžice panenského olivového oleja
- soľ
- čierne korenie
- tymián

postup prípravy

Tresku starostlivo očistíme a osušíme. Na pripravený plech vystlaný papierom na pečenie vyskladáme filety, potrieme kvapkou olivového oleja, osolíme, okoreníme a pridáme tymián.
Rybu pečieme vo vyhriatej rúre na 180 ° C približne 15-20 minút.
Baklažány nakrájame na hrubšie kolieska, posolíme a necháme chvíľku "vypotiť", potom dôkladne odsajeme vyparenú tekutinu. Cukety aj paradajky krájame tiež na zhruba rovnako hrubé kolieska.
Na vyhriatej panvici vytretej olivovým olejom opekáme baklažán, potom cuketu a nakoniec paradajky.
Takto pripravené suroviny rozdelíme do dvoch porcií.