Filety s pikantnou karotkou

Počet porcií: 4
Čas prípravy: 25 minut
Bez lepku

Postup prípravy

Filety necháme rozmraziť pri izbovej teplote a osušíme papierovou utierkou. Zmiešame cesnak (3 strúčiky), soľ, nadrobno nakrájanú čili papričku a zmesou potrieme ryby. Filety rozložíme do malého pekáča tesne vedľa seba, zalejeme olejom a necháme marinovať. Rúru predhrejeme na 180 ° C a ryby v nej pečieme cca 20 minut. Po upečení filety položíme na tanier.

Pripravíme zálievku: Zmiešame citrónovú šťavu (2 PL), cukor a vodku (1 PL) so 4 lyžicami horúceho výpeku z ryby. Touto zálievkou ryby prelejeme.

Príprava pikantnej karotky: V kastróle alebo grilovacej panvici na oleji opražíme mrkvu po dobu cca 10 minút. Pridáme rascu a chilli pastu. Podlejeme, osolíme a dusíme ešte 2 minúty. Nakoniec vmiešame nasekaný koriander. Servírujeme ako prílohu k filetu.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 500 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Citróny** - 25 g
- **Paprika červená chilli** - 10 g
- **Olivový olej** - 150 g
- **Cukor kryštál** - 4 g
- **Koriander čerstvý** - 4 g
- **Rímska rasca** - 4 g
- **Jedlá soľ** - 3 g
- **Nowaco porcie filé vákuové MSC 400 g** - 800 g
- **Arbol cooking paste 250 g** - 10 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO
CELIATICA.SK
VÁŠ ZOZNAM ONLINE