Dorada na kaszy pęczak i warzywach

paulina2157

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

55 min

2 porcje

Składniki:

dorada - 2 szt.
sól morska - do smaku
sok z cytryny - do smaku
przyprawa do ryb - do smaku
masło - 2 łyżeczka
kasza pęczak - 100 g
bulion warzywny - 1/2 szklanka
natka pietruszki - 1 łyżka
masło - 1 łyżka
tymianek - do smaku
zioła prowansalskie - do smaku
seler korzeniowy - 1/2 szt.
marchew - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchew i seler obrać pokroić w małą kostkę i podsmażyć dodając do smaku przyprawy. Zalać bulionem i dusić do miękkości. Rybę skropić cytryną i do smaku oprószyć solą i przyprawą, do środka włożyć po łyżeczce masła, zawinąć w folię i piecz około 20 minut w temp. 200 stopni. Do warzyw dodać ugotowaną gorącą kaszę i posiekaną natkę pietruszki wymieszać dodać masło 1 łyżkę i mieszać aż się roztopi. Kasze wyłożyć na talerze a na nią położyć pieczona rybę. Podawać z dowolną surówką.