Dorsz w sosie miętowym

paulina2157

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- filet dorsza - 3 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- zioła prowansalskie - do smaku
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- mięta świeża siekana - 4 łyżka
- śmietana - 4 łyżka
- oliwa z oliwek Bio - 3 łyżka
- natka pietruszki siekana - 1 łyżka
- ser żółty tarty - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Filety dorsza podzielić na mniejsze części.Można polać sokiem z cytryny.

KROK 2: Przygotować sos:
Do miseczki wkładamy listki mięty, pokrojoną pietruszkę, obrane ząbki czosnku, 2 łyżki śmietany. Dolewamy oliwę z oliwek, dodajemy imbir. Całość miksujemy blenderem aby składniki się połączyły ze sobą. Na koniec doprawiamy do smaku sola i można dodać jeszcze imbir. Ścieramy żółty ser ok. 1 łyżki dodajemy do sosu i mieszamy.

KROK 3: Posypać filety ziołami solą i pieprzem do smaku. Usmażyć na patelni grillowej. Usmażonego dorsza wykładamy na talerze i polewamy przygotowanym sosem.