




Dorsz z dynią i mango

 maupeczki

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

 30 min

 2 porcje

Składniki:

Dorsz (filet) - 250 g
Dynia - 600 g
Oliwa z oliwek - 4 łyżka
Marchew - 2 szt.
Mango - 1 szt.

Kardamon mielony - 1 łyżeczka
Imbir mielony - 1 łyżeczka
Kurkuma mielona - 1 łyżeczka
Olej Bio Planete Curry - 6 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Filet z dorsza smażymy na oliwie z oliwek. Dynię, marchew i mango obieramy i drobno kroimy w kostkę. Podsmażamy na oliwie z oliwek do miękkości. Przyprawiamy i mieszamy. Podlewamy olejem Bio Planete o smaku curry, a po zdjęciu z patelni dodajemy pozostałą część oleju. Całość mieszamy i podajemy na ciepło z rybą. Smacznego.