




Halibut z białą polentą i surówką z kolorowych marchewek

 Nikita

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 2 porcje

Składniki:

filet z halibuta - 200 g
polenta biała - 100 g
woda - 300 ml
sól i pieprz - - do smaku

masło - 1 łyżeczka
do podania: -
surówka z kolorowych marchewek
z jabłkiem -
zielona sałata -

Sposób przygotowania:

KROK 1: W garnku zagotować wodę, dodać 1/4 łyżeczki soli. Do wrzącej wody wsypać białą polentę, cały czas mieszając. Gotować polentę na małym ogniu kilka minut, pod koniec dodać masło i dokładnie wymieszać. W międzyczasie na patelni zagotować 2 łyżki wody, włożyć halibuta (przekrojonego na pół i oprószonego solą i pieprzem). Gotować rybę około 3-4 minuty (w wersji dietetycznej, ewentualnie można usmażyć na odrobinie oleju lub masła klarowanego w wersji mniej dietetycznej).

KROK 2: Nakładać na 2 talerze polentę i po kawałku ryby. Podawać z surówką z kolorowych marchewek i jabłką i zieloną sałatą.