



## Pieczona dorada z niby frytkami

 My Little Food Safari

Polecane na: [danie główne](#)

### Warto wiedzieć:

 45 min

 1 porcja

### Składniki:

wypatroszona dorada - 300-400 g  
sól morską - - do smaku  
pieprz kolorowy - - do smaku  
cytryna - 1 szt.  
niby frytki: -  
duże ziemniaki - 2 szt.  
sól ziołowa - - do smaku

masło - 1 łyżka  
sałatka: -  
szpinak - 1 garść  
rzodkiewka - 2 szt.  
jogurt naturalny - 1 łyżka  
sól morską ziołową - - do smaku  
pieprz kolorowy - - do smaku

### Dodatkowe info:

Dorada to gatunek ryb morskich. Popularnością cieszy się nieprzerwanie już od starożytności, gdzie była przysmakiem Rzymian. Również dziś często pojawia się na talerzach, doceniana za swój smak i delikatne mięso oraz wiele właściwości odżywczych. Dorada jest tak smaczna, że czym prościej przyrządzona tym lepiej. Moja propozycja to dorada pieczona podana ze słupkami gotowanych na parze ziemniaków i lekką sałatką z młodego szpinaku.

### Sposób przygotowania:

#### **KROK 1:** Niby frytki:

Obrane ziemniaki kroimy w słupki. Oprószamy solą ziołową. Układamy w naczyniu żaroodpornym na wierzchu układamy masło. Naczynie umieszczamy w parowarze. Ziemniaki parujemy około 15-20 minut, zależy od odmiany.

#### Ryba:

Skórę dorady nacinamy ostrym nożem w kilku miejscach. Rybę oprószamy solą i pieprzem.

Cytrynę kroimy w plasterki.

Żeliwną patelnię/żeliwne naczynie nagrzewamy w piecyku w 220°C. Na rozgrzanej patelni układamy plasterki cytryny, a na nich rybę.

Pieczemy przez 15-20 minut w zależności od wielkości ryby.

Sałatka:

W czasie pieczenia ryby przygotowujemy sałatkę. Na talerzach układamy listki szpinaku, plasterki rzodkiewki. Sałatkę polewamy jogurtem. Posypujemy solą i pieprzem.

Rybę podajemy z sałatką i niby frytkami.  
Smacznego.