Polenta z kukurydzy z sandaczem

Nikita

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska, arabska**

Warto wiedzieć:

60 min

2 porcje

Składniki:

- kukurydza mrożona 2beBIO - 300 g
- pomarańcza bio (sok i skórka) - 1/2 szt.
- sól - do smaku
- sandacz filet - 200-300 g
- olej sezamowy - 1 łyżeczka
- sos rybny - 1/2 łyżeczka
- koperek posiekany drobno - 1 łyżka
- masło - 1 łyżka
- garnek do gotowania na parze -
- warzywa mieszane (fasolka, marchew, romanesco) -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Z oleju sezamowego bio planete, sosu rybnego i koperku zrobić marynatę, natrzeć nią filety z sandacza. Ostawić do lodówki na 30 minut.

KROK 2: W dolnym garnku do gotowania na parze zagotować wodę ze skórką otartą z pomarańczy. Kukurydzę 2beBIO wymieszać z sokiem wyciśniętym z jednej pomarańczy i oprószyć solą, następnie ugotować na parze przez około 15 minut.

KROK 3: Po 15 minutach na drugim poziomie garnka umieścić sandacza na papierze do pieczenia. Gotować na parze jeszcze 10-15 minut.
Kukurydzę z dodatkiem masła i odrobiny soli zmiksować w malakserze na puree.
Polentę ze słodkiej kukurydzy podawać z sandaczem i dowolnymi warzywami.