Sandacz z imbirem

bioart

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min

5 porcji

Składniki:

- dzwonki z ryby (sandacza) - 5 szt.
- sól - trochę
- pieprz - trochę
- cytryna - 1 szt.
- imbir na każdy dzwonek - szczypta
- majeranek - szczypta
- kurkuma - szczypta
- liść laurowy - 2 szt.
- ziele angielskie - 3 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Obranego sandacza pokrój w tzw. dzwonki. Dzwonki dokładnie umyj i oczyść z błonek i płetw.

KROK 2: Ułóż dzwonki w naczyniu żaroodpornym. Każdy dzwonek dokładnie posól. Sól miejsce przy miejscu. Następnie posyp pieprzem i imbirem. Delikatnie oprósz majerankiem. Skrop cytryną. Posyp szczyptą kurkumy.

KROK 3: Obierz 3 ząbki czosnku. Czosnek pokrój na drobne kawałki i wysyp na dzwonki. Dobrze jest powciskać czosnek w mięso ryby.

KROK 4: Do naczynia z przyprawioną rybą włóż dwa liście laurowe i 3 ziarenka ziela angielskiego. Naczynie przykryj. Całość włóż do lodówki na min. 3 godziny.

KROK 5: Przyprawionego sandacza można przygotować na dwa sposoby: można go usmażyć lub upiec.

KROK 6: Wersja smażona: przyprawione już dzwonki wyjmij z lodówki. Każdy dzwonek otocz w mące. Następnie włóż do rozgrzanej frytkownicy i smaż max. 3 min.

Wersja pieczona: przyprawionego sandacza wyjmij z lodówki. Odczekaj aż naczynie żaroodporne nie będzie bardzo zimne. Sandacza skrop delikatnie oliwą. Piecz pod przykryciem w temp. 200 stopni przez 20 min.