



## Sola w Gomasio Bio z surówką

 Kinga Bajcar

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

### Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 4 porcje

### Składniki:

Gomasio Bio - 1 szklanka

Jajko - 1 szt.

Kapusta kiszona - 30 dag

Cebula - 1 szt.

Oliwa z Oliwek extra Virgin Bio -  
kilka kropel

Pieprz - szczypta

Sól - szczypta

\* opcjonalnie ziemniaki - 1 kg

Ryba Sola (filety) - 4 szt.

Masło klarowane Ghee Bio - trochę

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Jajko rozbijamy do talerza (miseczki).  
Widelcem je rozmaćamy.

Na osobny płaski talerz nasypujemy Gomasio Bio.

Filety Sola moczymy w jajku a następnie dokładnie obtaczamy w Gomasio Bio.

Na patelnię dajemy trochę masła klarownego, po czym układamy Solę i na niewielkim ogniu podpiekamy ją z oby dwóch stron.

**KROK 2:** Kapustę kiszoną drobno siekamy.

Marchew obieramy i ścieramy na tarce na grubych oczkach.

Cebulę kroimy w niewielką kostkę.

Wszystkie składniki przekładamy do jednej miski, odrobinę solimy i pieprzymy. Zalewamy kilkoma kroplami oliwy z oliwek extra Virgin Bio. Mieszamy.

**KROK 3:** Danie można podawać z gotowanymi ziemniaczkami lub np kaszą Quinoa Bio.

Smacznego :)