

Grillowane filety z dorsza z orzeszkami

Przepis dodany przez użytkownika aleksa6

Grillowane filety z dorsza z orzeszkami

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- 2 średniej wielkości filety z dorsza • 40 g masła -
- 150 g świeżych liści szpinaku • 1 ząbek czosnku -
- sok z jednej cytryny • 25 g orzeszków pinii • sól, pieprz -

Etapy przyrządzania:

1. Nagrzac grill do wysokiej temperatury. Przy otwartych drzwiczkach roztopić pod grillem masło na patelni i dodać filety z dorsza. Piec 6-8 minut, oblewając rybę masłem z patelni. W międzyczasie na osobnej patelni podsmażyć orzeszki. 2. Gotowego dorsza przełożyć do garnka i przykryć, by nie wystygł. Na tej samej patelni, co rybę ułożyć szpinak i drobno pokrojony czosnek. Podpiec pod grillem ok.1 minuty, po czym dodać sok z cytryny, podsmażone orzeszki, sól i pieprz. Mieszając pod grillem przez pół minuty. 3. Gotowy szpinak ułożyć na półmisku, a na wierzch położyć dorsza. Połączyć pozostałym na patelni tłuszczem.

