

Dorsz z piekarnika z warzywami

Dorsz z piekarnika – soczysta ucztą z warzywami

Delikatny dorsz pieczony w towarzystwie kolorowych warzyw to prawdziwa ucztą dla podniebienia. Soczyste mięso ryby zamarynowane w kremowej mieszance majonezu, musztardy Dijon, aromatycznego pesto z czerwonych pomidorów oraz orzeźwiającej skórki cytryny nabiera wyjątkowego smaku. Podsmażone warzywa – chrupiąca marchewka, soczysta cukinia, słodka papryka, aromatyczna cebula i delikatny seler naciowy – tworzą doskonałe łóżko dla delikatnych kawałków dorsza.

Dla kogo?

Dorsz z piekarnika to idealna propozycja dla miłośników lekkiej kuchni, którzy cenią sobie połączenie delikatnego smaku ryby z aromatycznymi warzywami. Danie sprawdzi się zarówno dla osób dbających o linię, jak i dla całej rodziny, która szuka zdrowej alternatywy na wspólny posiłek.

Na jaką okazję?

Ten aromatyczny dorsz doskonale sprawdzi się jako niedzielny obiad w gronie najbliższych. Jego elegancki wygląd i bogactwo smaków uczyni z niego również doskonałą propozycję na kolację z przyjaciółmi czy rodzinne uroczystości. Przygotowanie zajmuje niewiele czasu, a efekt zachwyci wszystkich gości.

Czy wiesz, że?

Dorsz to ryba bogata w białko i witaminy z grupy B, a w połączeniu z kolorowymi warzywami tworzy pełnowartościowy

posiłek. Marynata z dodatkiem pesto nie tylko nadaje wyjątkowy smak, ale również sprawia, że mięso ryby pozostaje soczyste i delikatne nawet po upieczeniu.

Dla urozmaicenia

Gotowe danie możesz podać solo lub wzbogacić o dodatki. Świetnie komponuje się z grillowaną bagietką ziołową lub czosnkową. Dla bardziej wyrazistego smaku, przed pieczeniem posyp rybę startym parmezanem lub serem gouda. Możesz również serwować ją z wytrawnymi paluszkami z ciasta francuskiego.