

Halibut gotowany na parze w sosie paprykowym

Halibut gotowany na parze w sosie paprykowym

Szukasz eleganckiego, a jednocześnie prostego dania z rybą? Halibut gotowany na parze w sosie paprykowym to propozycja, która zachwyci Cię swoją delikatnością i soczystością. Soczyste filety z halibuta przygotowane na parze zachowują wszystkie wartości odżywcze i naturalny smak, a aromatyczny sos paprykowy dodaje całości charakteru i koloru.

Przygotowanie jest niezwykle proste – wystarczy skropić filety oliwą, przyprawić solą, a następnie gotować na parze nad sosem paprykowym. Sos przygotowujesz z soczystej papryki, cebuli i czosnku, które po zmiksowaniu tworzą aksamitną konsystencję. Całość gotuje się zaledwie 20 minut, a efekt jest zachwycający – delikatna, soczysta ryba na kolorowym, aromatycznym sosie.

Dla kogo?

Danie idealne dla osób unikających ciężkich, smażonych potraw. Jeśli dotychczas Twoje próby przyrządzenia ryby kończyły się suchym, nijakim mięsem, ten przepis rozwiąże Twój problem. Delikatna metoda gotowania na parze sprawia, że halibut pozostaje soczysty i pełen smaku.

Na jaką okazję?

Ryby powinny gościć na naszych stołach regularnie, nie tylko od święta. Ten przepis jest doskonały na codzienny obiad, gdy masz ochotę na coś lekkiego i zdrowego, a dysponujesz zaledwie półgodziną na przygotowanie posiłku.

Czy wiesz, że?

Halibut znany jest również pod potoczną nazwą kulbak. Ta szlachetna ryba jest ceniona za swoje delikatne, białe mięso i wysoką zawartość wartości odżywczych.

Dla urozmaicenia

Smak parzonego halibuta z sosem paprykowym możesz wzbogacić dodatkiem soku z limonki lub cytryny. Świetnie sprawdzą się również aromatyczne zioła jak tymianek, kolendra czy rozmaryn, które nadadzą potrawie wyjątkowego charakteru.