

Okoń morski w ostrym pistou

Okoń morski w ostrym pistou – eksplozja śródziemnomorskich smaków

Okoń morski w ostrym pistou to propozycja dla wszystkich, którzy uważają, że ryby są mdłe i pozbawione charakteru. To danie udowadnia, że odpowiednio przygotowana ryba może zachwycić intensywnością i głębią smaku. Pistou, francuska wersja włoskiego pesto, nadaje delikatnemu mięsu okonia wyrazistości i aromatu, tworząc harmonijne połączenie morskich i ziołowych nut.

Dla kogo?

Danie idealne dla miłośników kuchni śródziemnomorskiej oraz osób poszukujących lekkiego, ale sycącego posiłku bogatego w białko. Sprawdzi się również u tych, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę z rybami – wyrazisty [sos](#) pistou skutecznie przełamuje delikatność okonia, czyniąc go przystępnym nawet dla osób nieprzekonanych do ryb.

Na jaką okazję?

Okoń morski w ostrym pistou doskonale sprawdzi się jako elegancka kolacja dla dwojga, ale równie dobrze zagości na rodzinnym obiedzie czy przyjęciu w gronie przyjaciół. To także świetna propozycja na lekki lunch w ciepły dzień, gdy mamy ochotę na coś lekkiego, ale pełnego smaku.

Czy wiesz, że?

Pistou, w przeciwieństwie do włoskiego pesto, tradycyjnie nie zawiera orzeszków piniowych. Ten prowansalski sos składa się głównie z bazylii, czosnku i oliwy z oliwek, czasem z

dodatkiem sera. Jest nie tylko doskonałym dodatkiem do ryb, ale także wspaniałym sosem do makaronu czy warzyw gotowanych na parze.

Dla urozmaicenia

Spróbuj podać okonia morskiego w ostrym pistou z grilowanymi warzywami, puree z zielonego groszku lub risotto szafranowym. Możesz też eksperymentować z samym sosem pistou, dodając do niego suszone pomidory, kapary lub oliwki, by uzyskać jeszcze bardziej wyrazisty smak.