

Smażona nototenias z sałata z cytrusowym dresingiem

Smażona nototenias z sałata i cytrusowym dresingiem

Delikatna nototenias smażona na złocisty kolor, podana na świeżej sałacie z aromatycznym cytrusowym dresingiem to propozycja na lekki, a jednocześnie sycący posiłek. Soczysta ryba zamarynowana w przyprawach Knorr i skórce cytrynowej zyskuje wyjątkowy smak, który idealnie komponuje się z orzeźwiającą sałata i pomidorami.

Dla kogo?

Ta potrawa sprawdzi się doskonale dla osób ceniących lekkość i świeżość w codziennym menu. Nototenias jest rybą o delikatnym mięsie, które nie zawiera drobnych ości, dlatego danie polecamy również rodzinom z dziećmi oraz seniorom, którzy szukają zdrowych i łatwych w konsumpcji posiłków.

Na jaką okazję?

Smażona nototenias z sałata to świetny wybór na szybki obiad w ciągu tygodnia, ale również na lekką kolację w gronie przyjaciół. Elegancki sposób podania sprawia, że danie prezentuje się wyjątkowo i może uświetnić nieformalną uroczystość rodzinną lub spotkanie towarzyskie w letnie popołudnie.

Czy wiesz o tym?

Nototenias to ryba pochodząca z zimnych wód południowej półkuli, ceniona za swoje delikatne, białe mięso bogate w kwasy omega-3. Marynowanie ryby przed smażeniem nie tylko

wzbogaca jej smak, ale również sprawia, że mięso pozostaje soczyste i nie wysusza się podczas obróbki termicznej.

Dla urozmaicenia

Zamiast tradycyjnych ziemniaków z wody możesz podać to danie z pieczonymi ziemniakami z rozmarynem lub kaszą pęczak z warzywami. Cytrusowy dressing możesz wzbogacić dodatkiem miodu i musztardy, co nada mu głębszy, bardziej wyrazisty smak.