

Sea Bass (Morský vlk) pečený v morskej soli podávaný so Salsou Verde

ryba Morský vlk
morská soľ
feniklové semená (štipka)
sušené chilli (štipka)
čerstvý fenikel
čerstvý kôpor

V miske zmiešame soľ s rozdrvenými feniklovými semenami a sušeným chilli.

Pridáme trochu vody, spravíme hustejšiu hmotu a premiešame.

Vznikne nám ochutená solná zmes.

Očistenú rybu naplníme feniklom nakrájaným na tenké pláty a čerstvým kôprom.

Rybu obalíme ochutenou solnou zmesou tak, aby bola celá z oboch strán obalená.

Dáme piecť do vyhriatej rúry na 200. °C na cca 20 min.

Vyberieme z rúry, soľ opatrne odlúpeme, tak aby sme nepoškodili kožu ryby.

Omáčka Salsa Verde

čerstvá mäta (menší zväzok)
čerstvá petržlenová vňať (menší zväzok)
malé kapary (1 lyžica)
6 nakladaných slaných filetiiek ančovičiek
dijónska horčica (1 čajová lyžička)
panenský olivový olej
citrónová šťava z 1 citróna

Všetky ingrediencie nasekáme nadrobno, dáme do misy, pridáme lyžičku dijónskej horčice, citrónovú šťavu a olivový olej. Vytvoríme hustú kašu.

Rybu servírujeme s omáčkou Salsa Verde.

Ako prílohu doporučujem pečené zemiaky s cherry rajčiakmi.

Odporúčame biele vína typu Chardonay alebo Sauvignon.

Dobrou chuť Vám praje!



sas