

Sandacz z brokułami i makaronem

Przepis dodany przez użytkownika ewa1257

bardzo pyszne danie

Czas przygotowania: 40 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: średnio trudne

Koszt: 30 PLN

Kaloryczność: 600 kCal

Potrzebne składniki:

- filet z sandacza - 400 g
- cytryna - 1 szt.
- brokuły - 700 g
- oliwa z oliwek - 2 łyżka(i)
- makaron-wstążki - 400 g
- śmietana - 4 łyżka(i)
- pęczek koperku - 1 szt.
- sól jodowana, pieprz - 1 szczypta(y)

Przydatne akcesoria:

garnek

Etapy przyrządzania:

1. Poroić rybę na niewielkie kawałki. Umyć cytrynę w gorącej wodzie, osuszyć. Zetrzeć skórkę z połowy cytryny na tarce o bardzo małych oczkach. Wycisnąć sok, wymieszać go ze startą skórką i dodać do ryby. Przyprawić rybę solą i pieprzem. Umyć i oczyścić brokuły, oddzielić wierzchnie różyczki od łodyżek. Rozgrzać oliwę w dużym garnku, udusić na niej brokuły, przyprawić je solą i pieprzem. Wrzucić makaron do dużej ilości wrzącej wody, gotować przez około 10 minut. Ugotowany makaron dobrze odsączyć i wymieszać ze śmietaną i brokułami. Na wierzchu ułożyć kawałki sandacza. Przykryć garnek pokrywką, postawić na małym ogniu na około 7 minut. Umyć, osuszyć i posiekać koperek. Posypać nim makaron. Przyprawić potrawę solą i pieprzem.

Jak podawać?

na talerzach