Dorsz z tapenadą

Pyszny przepis na rybę, którą w godzinę przygotujesz w wolnowarze.

Czas na High: 1 H
Czas na Low: 0 -
Ilość porcji: 3-5
Czas przygotowania: 30

Składniki



- 225 g oliwek kalamata bez pestek
- 2 łyżki stołowe pasty anchois
- 2 łyżki odsączonych kaparów
- 2 łyżki stołowe posiekanej świeżej włoskiej pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- ½ łyżeczki startej skórki pomarańczowej
- ⅛ łyżeczki mielonej czerwonej papryki
- ½ szklanki oliwy z oliwek extra virgin
- 4 filety z dorsza lub innej twardej białej ryby
- Sól i czarny pieprz
- 2 cytryny, cienko pokrojone
- ½ szklanki wody
-

Wykonanie:

Tapenada
Umieścić oliwki, tymianek, kapary, pastę z anchois, czosnek, skórkę pomarańczową i mieloną czerwoną paprykę w robocie kuchennym lub blenderze miksuj pulsująco, aby grubo posiekać. Dodaj oliwę, blenduj krótko, aby uzyskać gęstą pastę.
Dopraw dorsza solą i pieprzem. Ułóż połowę plasterków cytryny na dnie wolnowaru Crockpot™. Przykryj dorszem a następnie pozostałymi plastrami cytryny. Przykryj pokrywką gotuj na HIGH 1 godzinę lub do momentu, gdy ryba jest po prostu ugotowana.
Wyjąć rybę na talerze do serwowania usunąć cytrynę. Podawać z Tapenadą.