




Dorsz z tapenadą

Przepis na dorsza z multicookera

 Czas na High: 0 -

 Czas na Low: 0 -

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- 250 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:

Przygotuj tapenadę Umieść oliwki, tymianek, kapary, pastę z anchois, czosnek, skórkę pomarańczową i mieloną czerwoną paprykę w robocie kuchennym lub blenderze miksuj pulsacyjnie, aby grubo posiekać składniki. Dodaj olej, pulsuj krótko, aby utworzyć gęstą pastę.

Dopraw dorsza solą i pieprzem. Ułóż połowę plasterków cytryny na dnie miski szybkowaru Crockpot. Na wierzchu ułóż dorsza przykryj pozostałymi plasterkami cytryny. Dodaj wodę. Zabezpiecz pokrywą. Naciśnij STEAM, ustaw temperaturę na LOW i czas na 5 minut. Upewnij się, że zawór uwalniający parę jest w pozycji Seal zamknięty. Naciśnij START/STOP.

Po zakończeniu gotowania, szybko zwolnij ciśnienie. Wyłóż rybę na talerze odłóż cytrynę. Na wierzchu ułóż przygotowaną tapenadę.