



FILET HALIBUTA Z KARMELIZOWANYM KALAFIOREM, RUKOLĄ I KOMOSĄ RYŻOWĄ I JAKO SIDE MIX ACTIVE Z WINEGRETEM ORZECHOWYM

Sposób wykonania:

Kalafiora pokrój na duże różyczki, smaż na oleju z jednej strony aż będzie złoto brązowe. Komosę ryżową wstaw do gotowania w posolonej wodzie na około 15 minut, zdejmij z ognia, dodaj zimne masło, natkę pietruszki i dopraw do smaku jeśli trzeba. Rukolę zmiksuj z oliwą tak aby powstał sos podobnej konsystencji jak pesto. Halibuta smaż na patelni od strony skóry, następnie przełóż na papierowy ręcznik aby się pozbyć nadmiaru oleju. Na płaskim talerzu ułóż sos z rukoli, filet halibuta, smażone kawałki kalafiora, komosę ryżową i całość udekoruj ładnymi listkami rukoli.

Dressing do mix Active:

Oliwę z oliwek wymieszaj z koperkiem, musztardą Dijon i miodem tak, aby powstała jednolita konsystencja. Na koniec dodaj posiekane orzechy włoskie, orzechy laskowe i dopraw do smaku solą i pieprzem.

Składniki na 4 porcje:

Halibut filet x 350 g
Kalafior x 1 szt.
Rukola Fit & Easy x 0,5 opakowania
Komosa ryżowa x 150 g
Olej roślinny
Sól, pieprz czarny, cukier
Masło x 50 g
Natka pietruszki x 25 g
Oliwa z oliwek 100 ml
Koperek
Musztarda dijon x 5 g
Miód wielokwiatowy płynny x 20 ml
Orzechy włoskie x 25 g
Orzechy laskowe x 25 g