

# Dorsz z purée marchewkowo - ziemniaczanym



Autor: **Mechanik79**  
Przepisów: **126** Ocena: **5447**



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- 1 duży filet z dorsza bałtyckiego
- sok z cytryny
- pieprz i zioła prowansalskie
- 2 większe ziemniaki
- 1 większa marchew
- pół kostki rosółowej
- Kiełki na patelnię
- Oliwa z oliwek

## Sposób przygotowania:

- 1 Dorsz kroję w ok 5cm kawałki, przekładam do miski, dobrze skrapiam sokiem z cytryny i odstawiam na ok 15 minut. W międzyczasie zagotowuję wodę w garnku razem z ziarnami pieprzu i ziołami (chodzi o aromat) po czym nakładam cedzak lub jak ktoś ma to sitko do klusek na parze i paruję dorsza 10-15 minut zależnie od wielkości.

Marchew i ziemniaki obieram i kroję w nieduże kawałki i zagotowuję z kawałkiem kostki rosółowej. Kiedy już zmiękną cedzę je i od razu blenderem przecieram w purée.

Kiełki na patelnię kupiłem ponownie w Biedronce (sprawdzone) i zgodnie z opisem podpiekłem je ok 5 minut na oliwie z oliwek.

Galeria zdjęć z etapami przygotowania do zobaczenia na:

<http://mechanikwkuchni.blogspot.com/2014/11/dorsz-z-puree-marchewkowo-ziemniaczanym.html#more>

## Twoje notatki do przepisu: