Dorsz czerniak na sałatce jarzynowej

składniki (z podaniem gramatury):

2 płaty dorsza czerniaka -1 kg

3 średnie ziemiaki

3 średnie marchewki

3 ogórki konserwowe

2 cebule czerwone

2 ząbki czosnku

sól, pieprz, 1 przyprawa do ryb, 2 łyżki musztardy, mąka,olej, natka pietruszki, bazylia, oregano, tymianek.

Dokładny opis sposobu wykonania potrawy

Filety umyć, osuszyć pokroić na części. Przyprawić solą pieprzem i przyprawą do ryb, przełożyć pokrojoną białą cebulką i odstawić na godzinę. Ziemniaki, marchewkę ugotować, pokroić w kostkę tak samo pokroić ogórki i jedną czerwoną cebulę. wszystkie warzywa razem mieszamy dodajemy po dwie łyżki musztardy i oleju. doprawiamy czosnkiem solą i pieprzem. Dorsza oprószyć mąką i usmażyć na oleju na tym samym oleju usmażyć jedną czerwoną cebulę. dorsza układamy na sałatce i posypujemy ziołami, cebulką i dekorujemy natką pietruszki i cytryną.

„Smacznego”

