

# Doradca Smaku VII: Dorsz z batatami w sosie chrzanowym, odc. 11

## Sposób przygotowania



### Krok 1 / 4

Batát obieramy i kroimy w grube plastry. Potrzebujemy 6 plasterów. Możemy wyciąć z nich równe koła za pomocą metalowego pierścienia. Dzięki temu plastry będą miały idealnie równy kształt, ale nie jest to niezbędne.

Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju i smażymy plastry batata przez ok. 4 minuty z obu stron. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Następnie przekładamy do naczynia żaroodpornego i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 8 minut.

## Tagi

sosie pieprzem sosem dorsza  
dorsz czosnku cynamonem filety  
kurkumą

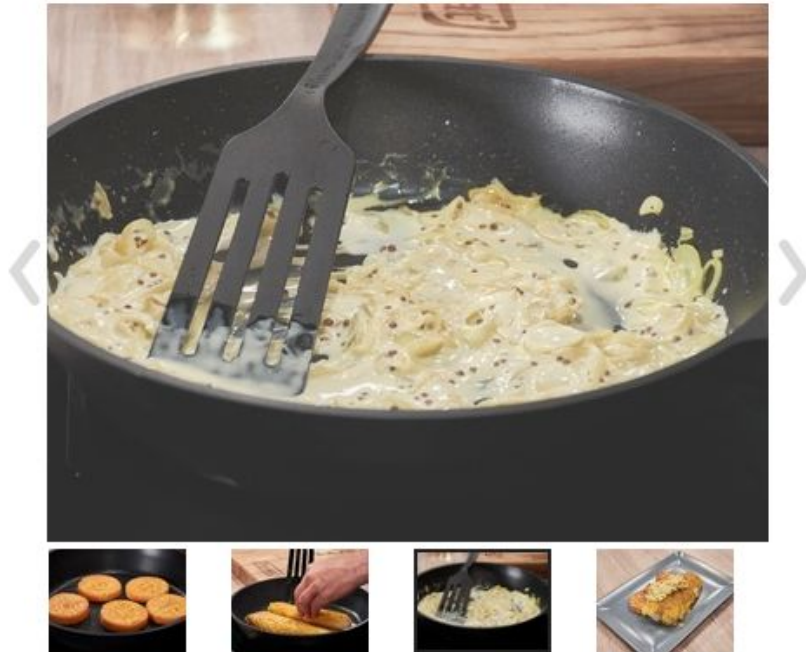
## Składniki

filet z dorsza 2 x 300 g	↑ ↓
batat 1 sztuka (duży)	↑ ↓
cebula 2 sztuki	↑ ↓
czosnek 3 ząbki	↑ ↓
śmietana 30 % 50 ml	↑ ↓
białe wino 1 kieliszek	↑ ↓
olej do smażenia	↑ ↓
chrzan tarty 1 łyżeczka	↑ ↓
cynamon Prymat cały	↑ ↓
kolendra cała	↑ ↓
kurkuma mielona	↑ ↓
sól morska	↑ ↓
Pieprz czarny-MLYNEK	↑ ↓



### Krok 2 / 4

Ząbki czosnku siekamy w plasterki, cebule kroimy w pióra. Dorsz doprawiamy solą, pieprzem i kurkumą. Smażymy na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju przez ok. 4 minuty.



### Krok 3 / 4

Po zdjęciu ryby, na tym samym tłuszczu, smażymy pokrojone wcześniej cebulę i czosnek. Doprawiamy do smaku solą i kolendrą całą. Dodajemy białe wino, śmietanę i łyżeczką chrzanu tartego. Filety z dorsza kładziemy z powrotem na patelnię z sosem i smażymy razem przez 2-3 minuty.



### Krok 4 / 4

Na talerzach układamy upieczone plastry batata, filety dorsza i polewamy sosem chrzanowym. Całość oprószamy świeżo startym cynamonem.