

Dorsz pieczony z ziemniakami, pietruszką i papryką

Czas ogółem **50 min** 15 min Czas przygotowania **35 min** Czas gotowania

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

250 g	filetu dorsza
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
0,5 łyżki	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
0,5 łyżki	soku z cytryny
0,5 łyżki	miodu
3,5	zębki czosnku
0,25	papryczki chili
3	ziemniaki (ok. 240 g)
1	marchewka
0,5 pęczek	pietruszki
1 łyżka	oliwy z oliwek
1	czerwona papryka
150 g	pomidorków koktajlowych
1	cebula
0,5	cytryny
1 łyżka	posiekanego koperku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

250 g filetu dorsza - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **0,5 łyżki** soku z cytryny - **0,5 łyżki** miodu - **0,5** ząbka czosnku - **0,25** papryczki chili
Rybę pokrój na kilka kawałków i przełóż do miski lub głębokiego talerza. W osobnej miseczce wymieszaj Sos sojowy Kikkoman, Olej sezamowy Kikkoman, sok z cytryny, miód i posiekany czosnek oraz chili. Przelej marynatę do ryby i wymieszaj.

Krok 2

3 ziemniaki (ok. 240 g) - **1** marchewka - **0,5 pęczek** pietruszki - **1 łyżka** oliwy z oliwek - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
Rozgrzej piekarnik do 190°C. Pokrój ziemniaki w kostkę, a marchewkę i pietruszkę na grubsze plastry. Ułóż warzywa w naczyniu do zapiekania i polej je oliwą i Sosem sojowym Kikkoman. Wymieszaj i wstaw do piekarnika na 20 minut.

Krok 3

1 czerwona papryka - **150 g** pomidorków koktajlowych - **1** cebula - **3** zębki czosnku - **0,5** cytryny - **1 łyżka** posiekanego koperku
Paprykę oczyść z nasion i pokrój na cząstki. Cebulę pokrój w plasterki. Czosnek lekko zgnieć. Paprykę, cebulę, czosnek i pomidorki koktajlowe dodaj do już podpieczonych warzyw. Delikatnie wymieszaj. Na wierzchu ułóż kawałki ryby w marynacie, a na rybie plasterki cytryny. Posyp koperkiem i wstaw ponownie do piekarnika na 15-20 minut.