Dorsz z papryką po baskijsku

To świetne danie z jednego garnka zachwyca bogactwem kolorów i smaków. Zawdzięcza to papryce, pomidorom i chili. Najlepiej podawać z chlebem wiejskim i kruchymi listkami cykorii.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

Średni (60 minut)

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 1 cebula, przekrojona na połówki i pokrojona w cienkie plasterki,
- 1 duża czerwona i 1 duża zielona papryka, pokrojone w krótkie cienkie paski,
- 2 gałązki świeżego oregano,
- 3 ząbki czosnku, wyciśnięte,
- 400 g dojrzałych pomidorów, pokrojonych w kostkę,
- 50 g czarnych oliwek bez pestek, przekrojonych na połówki,
- 1 łyżeczka cukru,
- duża szczypta chili w proszku,
- 1 łyżka octu winnego,

- 400 g grubego filetu z dorsza, bez skóry,
- 30 g natki pietruszki, posiekanej.

PRZYGOTOWANIE:

1. **Usmażyć warzywa**
   Rozgrzać oliwę na dużej głębokiej patelni. Wrzucić cebulę, paprykę, oregano i czosnek. Smażyć 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa nieco zmiękną.
2. **Dodać składniki smakowe**
   Wrzucić na patelnię pomidory i oliwki. Dodać cukier, chili i ocet. Smażyć na dość dużym ogniu 3 minuty, aż pomidory nieco zmiękną, często mieszać. Doprawić solą i pieprzem.
3. **Usmażyć rybę**
   Pokroić dorsza na 4 porcje równej wielkości, wrzucić na patelnię i wymieszać z warzywami. Zmniejszyć ogień, by warzywa lekko wrzały. Przykryć kawałkiem folii, podwijając ją wzdłuż ścianek od wewnętrznej strony patelni. Dusić 5 minut.

Mięso dorsza powinno być jędrne, soczyste i matowe oraz dość łatwo się dzielić. Posypać rybę i warzywa natką pietruszki. Podawać w głębokich talerzach.

UWAGA!
Aby danie było bardziej treściwe, podać z ugotowanym ryżem lub purée ziemniaczanym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja: 224 kcal, 22 g białka, 9 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 16 g węglowodanów