

Raja w sosie miodowo-cytrusowym

Raja duszona w wywarze rybnym, z dodatkiem sosu z miodu i pomarańczy, to potrawa wykwintna i jednocześnie łatwa do przygotowania. Podajemy ją z pieczonymi młodymi ziemniaki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

700 g młodych ziemniaków równej wielkości, umytych i pokrojonych na pół
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
4 skrzydła rai (razem ok. 600 g)
250 ml wywaru z ryb, najlepiej domowej roboty
3 pomarańcze
sok z 1 cytryny
30 g masła
4 łyżki płynnego miodu
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Ułożyć ziemniaki w metalowej blaszce, polać oliwą, posypać solą i pieprzem. Piec 25–30 minut na górnej półce piekarnika, aż zmiękną.

2) Ułożyć skrzydła rai w jednej warstwie w dużym, płytkim naczyniu żaroodpornym, zalać wywarem. Przykryć szczelnie folią aluminiową i wstawić do piekarnika. Dusić 25 minut, aż ryba będzie łatwo dzieliła się na płatki.

3) Przygotować sos. Wycisnąć sok z 2 pomarańczy i wlać do rondelka. Dodać sok z cytryny, masło i miód. Obrąć trzecią pomarańczę i podzielić na cząstki nad rondelkiem, żeby nie stracić soku. Odłożyć cząstki.

4) Ostrożnie przełożyć rybę na talerze. Delikatnie podgrzać sos, ale nie doprowadzać go do wrzenia. Dodać cząstki pomarańczy, doprawić solą i pieprzem. Polać rybę sosem, podawać z pieczonymi ziemniakami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 420 kcal, 28 g białka, 10 g tłuszczów (w tym 4,5 g NKT), 58 g węglowodanów (w tym 30 g cukru), 4 g błonnika