



Alpro Recept - Mořský okoun v zeleném hávu

Mořský okoun s pórkem a bazalkovou omáčkou

Příprava

1. Přiveďte rostlinnou alternativu smetany Alpro k varu a nechte zredukovat na třetinu. Sundejte z vařiče a přidejte bazalku, citronovou kůru, tabasco a olivový olej a vymíchejte dohladka. Dochuťte solí a pepřem.
2. Nakrájejte pórek na kousky a orestujte ho na olivovém oleji. Ochuťte solí, pepřem a muškátovým oříškem. Udržujte v teple až do servírování.
3. Stejně velké filety mořského okouna položte na plech, okořeňte čerstvě mletým pepřem, trochou soli a pokapejte olivovým olejem. Pečte v předehřáté troubě při 200°C cca 10 až 15 minut v závislosti na tloušťce filetů. Současně opečte v troubě dozlatova i mandlové plátky.
4. Brambory uvařte a rozmačkejte. Dochuťte solí, pepřem, muškátovým oříškem a kapkou olivového oleje. Utvořte malé krokety, obalte je v mouce, vaječných bílcích a směsi strouhanky a mandlových lupínků. Vložte do předehřáté trouby (180°C po dobu 20 minut). Mořského okouna podávejte s orestovaným pórkem, mandlovými krocketami, bazalkovou omáčkou a dozdobte listem zeleného salátu.



4 porce



40min



Ingredience

- 250 ml Alpro rostlinné alternativy ke smetaně
- 2 svazky bazalky
- nastrouhaná kůra z poloviny citronu
- půl lžičky Tabasca
- 3 lžice olivového oleje
- čerstvě mletý pepř a sůl
- 3 pórky
- špetka muškátového oříšku
- 4 filety z mořského okouna (po cca 120 g)
- 400 g brambor
- 2 bílky
- 30 g mouky
- 40 g strouhanky
- 65 g plátků mandlí

Vyrobeno z

Alpro sójová alternativa smetany na vaření



Alpro rýžová alternativa smetany na vaření

