

(odc.02) ryba w liściach bananowca

Przepis z programu [Przekrety Jamiego Olivera](#) (odc.2)

ilość osób: 4

Składniki

kawałek imbiru

1 ząbek czosnku

2 papryczki chilli

2 łydgi [trawy \(palczatki\) cytrynowej](#) 🛒

pełnek natki kolendry

2 limonki

1 łyżeczka (5 ml) oleju sezamowego

200 ml mleka kokosowego (pół puszki)

1 łyżka (15 ml) [sosu sojowego](#) 🛒 lub rybnego

700-1000g filetów z żabnicy, dorsza lub łupacza (bez skóry i ości)

liście bananowca lub liście winogron lub folia aluminiowa

4 małe gałązki rozmarynu lub wykałaczk

Przygotowanie

Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Imbir i czosnek obrać i pokroić na plasterki.

Pokroić papryczki chilli na plasterki. Odkroić końce łydgi trawy cytrynowej, usunąć zewnętrzne twarde liście i posiekać środek. Wrzucić wszystko do moździerza i dobrze utłuc.

Można też zmiksować w malakserze. Posiekać pół pełnika kolendry, dorzucić do moździerza i rozgnieść. Zetrzeć skórkę z limonek i wrzucić do moździerza. Limonki przekroić na pół i wycisnąć do moździerza sok. Wymieszać wszystko razem. Dodać olej sezamowy, mleko kokosowe i zamieszać, doprawić sosem sojowym i wymieszać. Pokroić rybę na duże kawałki.

Z gałązek rozmarynu oderwać listki, zostawiając wiecheć na wierzchołku. Dół gałązek przyciąć na ukos. Posiekać resztę kolendry. Liście bananowca pokroić na prostokąty i opalić nad gazem, by stały się lśniące. Na środek każdego nałożyć łyżkę pasty. Na to położyć porcje ryby i przykryć resztą pasty. Posypać kolendrą. Dłuższe boki liści założyć na rybę, końce

zawinąć do góry i przypiąć gałązką rozmarynu lub wykałaczką. Umieścić pakieciki z rybą na blasze i wstawić do piekarnika na ok. 15 minut. Podawać z gotowanym ryżem.

© Jamie Oliver 2002