

(odc.46) ryba gotowana na parze

Przepis z programu [Przekrety Jamiego Olivera](#) (odc.46)

ilość osób: 2

trudność: **łatwe**

Składniki

2 filety z okonia morskiego (po 225 g) bez ości, ze skórą
½ laski wanilii
sok z ½ cytryny
1 łyżeczka (5 ml) oliwy extra vergine
liście cytryny lub zioła
8 młodych ziemniaków
115 g groszku
115 g wyłuskanego młodego bobu
8 małych, młodych porów
550 ml mleka 2%
sól



Przygotowanie

Z połówki przekrojonej wzdłuż laski wanilii wyskrobać nożem czarne drobiny i wrzucić wraz z laską na talerz, dodać sok z cytryny, oliwę i wymieszać widelcem. Filety z ryby naciąć od strony skóry, obtoczyć w marynacie i odstawić na bok. Ziemniaki oskrobać i ugotować w osolonym wrzątku, odcedzić. Ułożyć ziemniaki, groszek i bób w bambusowym koszyku lub wkładce do gotowania na parze. Pory naciąć wzdłuż i dobrze wypłukać pod bieżącą wodą. Ułożyć na wierzchu warzyw w koszyku lub wkładce. Całość posolić. Wlać mleko do rondla, postawić na średnim ogniu i doprowadzić do wrzenia. Postawić na rondlu koszyk lub wkładkę z warzywami. Na dno drugiego koszyka lub wkładki położyć liście cytryny lub zioła, na nich ułożyć rybę skórą do góry. W nacięcia wlać resztę marynaty. Położyć na rybę połówkę laski wanilii. Przykryć koszyk lub wkładkę i postawić nad warzywami. Gotować na parze na małym ogniu 10-15 minut. Wyłożyć warzywa i rybę na ogrzane talerze. Spenić mleko za pomocą trzepaczki do cappuccino lub zmiksować w malakserze. Warzywa i rybę polać kilkoma łyżkami spienionego mleka.

© Jamie Oliver