





Dorsz ze szparagami

Wykwintna ryba

 Czas na High: -

 Czas na Low: 2

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- - połówka z dorsza 4szt,
- - szparagi 10szt obrane i pokrojone w 2cm słupki,
- - czosnek 2 ząbki pokrojony w kostkę,
- - szalotka 2szt pokrojone w kostkę,
- - natka pietruszki 2 łyżki siekana,
- - bulion warzywny 200ml,
- - parmezan 2 łyżki tarty,
- - białe wino 50ml,
- - szafran szczypta,
- - sól do smaku,
- - pieprz do smaku.
-



Wykonanie:

Czosnek i cebulę przesmaż na oliwie, następnie podlej białym winem. Całość przelóż do Crock-Pota, dodaj dorsza, szparagi, szafran, pieprz i zalej bulionem. Ustaw program Low na 2h. Po upływie wyznaczonego czasu posyp parmezanem, natka pietruszki oraz solą i pozostaw na tym samym trybie 10min. Najlepiej smakuje z ryżem lub kaszą.