




Okoń w sosie musztardowym

To popularne danie jest często serwowane z ziemniakami lub ryżem i warzywami.

 Czas na High: 1,5H

 Czas na Low: 0-

 Ilość porcji: 1-2

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- • Filet z okonia bez ości – 2 szt.
- • Sok wyciśnięty z małej cytryny
- • Miód – 2 łyżeczki
- • Musztarda z miodem / dijon - 6 łyżeczek
- • Pietruszka – ½ pęczka
- • Koper – ½ pęczka
- • Suszone zioła prowansalskie – 2 łyżeczki
- • Sól i biały pieprz-do smaku
- •



Wykonanie:

Posyp solą i pieprzem oba filety.

Drobno posiekaj pietruszkę i koperek.

Wymieszaj świeżą cytrynę z musztardą, miodem, koperkiem, pietruszką i suszonymi ziołami.

Ułóż filety na papierze do pieczenia i posmaruj je sosem musztardowym.

Włóż filety do miski wolnowaru i ustaw na 1 godzinę i 30 minut oraz tryb gotowania „High” – czas może się w zależności od wielkości filetów.

Po zakończeniu gotowania wyjąć filety z wolnowaru i obsmażyć na patelni, przez około 1 minutę/ filet. Podawać na ciepło, serwując z sosem musztardowym.