



COD LA GRĂTAR CU UNT HARISSA



4 PORȚII

INGREDIENTE

4 fileuri de cod (în jur de 800 gr)
3 linguri de ulei de măsline
coaja și sucul de la ½ de lămâie
organică
piper negru proaspăt măcinat
80 gr unt moale

1 cățel de usturoi tocat mărunt
1 lingură de mentă tocată mărunt
½ lingură de coriandru tocat mărunt
1-3 lingurițe de pastă harrisa
(opțional)
¼ linguriță de chimion măcinat
1 ardei iute tocat mărunt
100 gr rucola
1 lingură de oțet din vin roșu
sare
1 limetă tăiată în patru

MOD DE PREPARARE

Se pun fileurile de pește într-un recipient. Se amestecă 2 linguri de ulei de măsline cu coaja de limetă, suc de lămâie și piper negru proaspăt măcinat și se acoperă fileurile de pește pe ambele părți cu sos.

Se lasă să stea o jumătate de oră în frigider.

În același timp, se amestecă untul moale, usturoiul, ierburile, harissa, chimenul și câteva prafuri de sare într-un castron. Lăsați compoziția de unt într-un vas mic în frigider.

Se așează grătarul pe plita de inducție și se alege nivelul de putere 7. Se frig pe grătar fileurile de pește pe ambele părți timp de 4 minute fiecare și se azonează cu puțină sare.

Rucola se clătește și se usucă și se pune pe o farfurie. Se azonează cu restul de ulei de măsline, oțet din vin roșu, sare și piper. Se pun fileurile de cod făcute la grătar și se dau cu unt harissa și cu chili tocat mărunt.

Se servește cu felii de limetă.