



TRESKA PLNENÁ MANDĽAMI S OPEKANÝMI ZEMIAKMI

PRÍSADY MANDĽOVÁ PLNKA

- 2 strúčiky cesnaku, pomleté
- ½ malej červenej cibule, jemne nakrájaná na kocky
- 3 lyžice olivového oleja
- 300 g celozrnného chleba nakrájaného na 1-2 cm kúsky
- 2 lyžice pažítiky, nakrájanej
- ½ lyžičky namletého korenia
- 3 lyžice sušeného estragónu (alebo kôpru alebo bazalky)
- 60 g masla, roztopeného
- 30-50 ml vlažnej vody
- 60 g mandlí, nakrájaných a opražených

PRÍSADY RYBA

- 4 filé z tresky
- 8-10 prúžkov slaniny (voliteľné)
- Soľ a citrón na ozdobenie

PRÍSADY OPEKANÉ ZEMIAKY

- 680 g malých zemiakov, nakrájané na polovice
- 1 lyžička cibuľového prášku
- 1 lyžička cesnakového prášku
- 3-4 štipky soli
- 2 lyžice nesoleného masla
- 1 lyžice olivového oleja
- 250 ml studenej vody

SPÔSOB PRÍPRAVY MANDĽOVÁ PLNKA

1. Cesnak a cibuľu opečte na olivovom oleji, až kým nezmäknú, ale aby nezhnedli, potom ich odoberte z ohňa a pridajte k zvyšným prísadám plnky.

SPÔSOB PRÍPRAVY TRESKA

1. Tresku opláchnite pod studenou vodou a utrite kuchynskou utierkou.
2. Plnku rovnomerne roztrite po celom filé tresky, pričom na spodnom okraji nechajte asi 2 cm medzeru.
3. Filé zrolujte a podľa potreby prepichnete špáradlom. Prípadne: Rozložte pásy slaniny a obtočte ich na tesno okolo tresky.
4. Vložte filety do panvice iCook s neprilňavým povrchom a zakryte vekom, rybou smerom nadol. Medzi filetami nechajte 1 - 2 cm medzeru, aby sa zabezpečila dobrá cirkulácia vzduchu.
5. Plnenú tresku varte na jednej strane asi 8-12 minút, potom ju prevráťte a varte ďalších 8-12 minút.

SPÔSOB PRÍPRAVY ZEMIAKY

1. Vložte zemiaky do 4-litrového napařovacieho hrnca iCook, zalejte 250 ml studenej vody a varte 15 minút. Vodu vylejte a zemiaky odložte nabok.
2. Panvicu iCook s neprilňavým povrchom položte na mierny oheň a pridajte maslo a olivový olej. Po roztopení pridajte malé zemiaky a premiešajte.
3. Zemiaky posypte cesnakovým práškom a cibuľovým práškom, opatrne premiešajte, a potom osmažte na miernom ohni, kým prášok nestmavne a nestvrdne.
4. Podľa chuti osoľte a okoreňte a pred podávaním nechajte asi 15 minút vychladnúť.