# Gładzica z frytkami z batatów

60 min.

4 os.

460 kcal/ os.

ok.9.50zł/ os.

## Składniki

- gładzica - 2 szt.
- przyprawa do ryby - 1 łyżeczka
- pieczarki - 500 g
- duży pomidor - 1 szt.
- olej - 4 łyżki
- miód - 1 łyżeczka
- czerwona cebula - 2 szt.
- masło - 2 łyżki
- sok z cytryny - 2 łyżki
- śmietanka 30% - 5 łyżek
- bataty - 2-3 szt.
- marchewka - 2 szt.
- posiekany jarmuż - 1 szkl.
- posiekana natka pietruszki - 4 łyżki
- musztarda - 1 łyżeczka
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz czarny mielony - 1⁄2 łyżeczki

## Sposób przygotowania

Rybę umyj i osusz. Dokładnie natrzyj z każdej strony solą, pieprzem i przyprawą do ryby. Skrop sokiem z cytryny i odstaw na godzinę do lodówki.

Cebulę obierz, pokrój w piórka i zeszklij na 2 łyżkach masła. Pieczarki oczyść i umyj. Pokrój w plasterki i dodaj do przesmażonej cebuli. Podsmażaj kilka minut, następnie dodaj słodką śmietankę i gotuj wszystko przez chwilę na małym ogniu. Na koniec dodaj połowę natki pietruszki.

Bataty umyj i pokrój w słupki. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C ok. 30 minut. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Obraną i umytą marchew zetrzyj na tarce. Pomidora pokrój w dużą kostkę. Wymieszaj z jarmużem i pietruszką. Z musztardy, miodu, szczypty soli, pieprzu i 2 łyżek oleju zrób sos i polej nim sałatkę.

Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju i obsmaż rybę po ok. 5 minut z każdej strony. Rybę podawaj na talerzu polaną sosem pieczarkowym. Obok ułóż frytki z batatów i sałatkę. Smacznego!