
Warzywa mieszane duszone z rybą 20 min

Dodano: 2010-01-01 17:16:04

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1142 razy.

Kuchnia z szybkowaru

50 dag kartofli

25 dag fasolki szparagowej

20 dag selera

20 dag pomidorów

2 cebule

5 dag tłuszczu

50 dag filetów z dorsza

1 łyżka siekanej natki pietruszki

1 szklanka wody; sól

pieprz i kwasek cytrynowy do smaku

Warzywa oczyścić , pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Filety pokroić na kawałki, skropić kwaskiem cytrynowym, oprószyć pieprzem. Rozgrzać w szybkowarze tłuszcz, przysmażyć na nim pokrojoną w plasterki cebulę, a gdy zacznie się rumienić wyłożyć na nią pokrojoną fasolkę, starte na tarce do jarzyn selery, na to rybę, a następnie pokrojone w plasterki kartofle i w ć wiatki pomidory. Posolić , wlać wodę, zamknąć szybkowar i ogrzewać 20 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD