
Ryba w sosie pomidorowym

Dodano: 2010-01-01 17:23:30

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1227 razy.

Kuchnia dominikańska

1/2 kg filetów z dorsza, halibuta lub morszczuka

1/2 szklanki mąki

2 łyżki soli

1 i 1/2 łyżeczki pieprzu

1/2 szklanki oleju jadalnego

2 łyżki oliwy lub oleju jadalnego

2 średnie cebule pokrajane w cienkie plasterki

1-2 roztarte ząbki czosnku

3 duże pomidory pokrajane w dużą kostkę (świeże lub mrożone)

1 łyżka pasty pomidorowej

1 łyżka octu (6 proc.)

1 łyżka wody

1. Filety opłukać , osuszyć i podzielić na porcje.
 2. Obtoczyć w mące wymieszanej z 1 łyżeczką soli i 1 łyżeczką pieprzu.
 3. Włożyć na patelnię z rozgrzanym olejem, smażyć na średnim ogniu na złoty kolor przez 10-12 min.
 4. Przełożyć filety do salaterki lub na głębszy półmisek, odstawić .
 5. Rozgrzać 2 łyżki oliwy lub oleju, dodać cebulę i czosnek, smażyć na małym ogniu przez 5 min., często mieszając.
 6. Dodać pomidory, pastę pomidorową, ocet, wodę i resztę soli, pieprzu i dusić przez 5 min.
 7. Sosem tym poleać rybę w salaterce, przestudzić , przykryć , wstawić do lodówki na 24 godz.
 8. Podawać na listkach sałaty ze świeżym białym pieczywem.
- Proporcje dla 3-4 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD