Marynata z surowej ryby

Dodano: 2010-01-01 17:23:30
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 2256 razy.

Kuchnia ekwadorska
Przepis oryginalny
1 kg filetów z ryby
1 szklanka soku pomarańczowego
1 i 1/2 szklanki soku z cytryny
1 średnia cebula drobno posiekana
1 mała zielona papryka pokrajana w plasterki (dowolnle)
1 mała słodka czerwona papryka pokrajana w plasterki
1/2 malej ostrej papryki (dowolnie)
1 posiekany ząbek czosnku
1 szklanka oleju jadalnego
sól i pieprz do smaku

1. Opłukane filety pokrajać na 3 cm kawałki, włożyć do głębokiej salaterki.
2. Rybę zalać sokami z cytrusów.
3. Przykryć i włożyć do lodówki na 8godzin. (2-3 razy obrócić - soki zetną białko rybie tak, że nie będzie surowa)
4. Osączyć rybę, i lekko wymieszać , z pozostałymi składnikami i ponownie włożyć pod przykryciem do lodówki na 2 godz.
5. Podawać dobrze ochłodzoną na listkach sałaty.

Proporcje dla 4-6 osób

Przepis w naszej kuchni
1 kg filetów z dorsza, halibuta lub. morszczuka
1 szklanka wody
1/2 szklanki octu
1 łyżka cukru
1 i 1/2 łyżeczki soli
1 szklanka oleju jadalnego
1-2 strąki świeżej papryki pokrajanej w cienkie plasterki (dowolnie)
1/2-1/4 łyżeczki przyprawy chili lub ostrej papryki
1 średnia cebula drobno posiekana
1 roztarty ząbek czosnku
sól i pieprz do smaku.

1. Opłukane filety pokrajać w 3 cm kawałki, ułożyć w głębokiej salaterce.
2. Wymieszać wodę z octem, cukrem i solą, polać rybę, przykryć , wstawić do lodówki na 12 godz.
3. Osączyć rybę.
4. Dokładnie wymieszać olej, świeżą paprykę, chili lub sproszkowaną ostrą paprykę, cebulę, czosnek, sól i pieprz,
5. Polać zalewą rybę i pod przykryciem wstawić do lodówki na 2 godz.
6. Zimne filety podawać na listkach sałaty.

Proporcje dla 4-6 osób

Nades□a□(a): Cartall - Książka Kucharska na CD