
Marynata z surowej ryby

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 2039 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 (dowolnie)

1 mała słodka czerwona papryka pokrajana w plasterki

1/2 małej 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 8 godzin. (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

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD