
Ryba pieczona z orzechami

Dodano: 2010-01-01 17:27:46

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1154 razy.

Kuchnia Jordanii

4 pstrągi

plastry cytryny (dowolnie)

Farsz:

4 łyżki oliwy lub oleju jadalnego

1 cebula drobno posiekana

1 świeża lub mrożona papryka

10 dkg zmielonych włoskich orzechów

2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki

sól i pieprz do smaku

Marynata

4 łyżki oliwy lub oleju jadalnego

sok z dwóch cytryn lub 2 łyżki octu (6 proc.)

8 łyżek wody

1 roztarty ząbek czosnku

sól i pieprz do smaku

1. Ryby sprawić (zostawiając łby).
2. W płytkim naczyniu wymieszać składniki marynaty, włożyć pstrągi na 4 godz., kilka razy przełożyć .
3. Z papryki usunąć nasiona, pokrajać w plasterki.
4. Cebulę smażyć w rozgrzanej oliwie na jasnożółty kolor, dodać paprykę i orzechy, mieszając, smażyć na małym ogniu przez 5 min.
5. Zdjąć z ognia, posypać solą i pieprzem, dodać zieloną pietruszkę, wymieszać , ostudzić .
6. Rybę nadziewać farszem, zaszyć nitką lub spiąć wykałaczkami.
7. Ułożyć rybę w grubo wysmarowanym tłuszczem naczyniu, piec w mocno nagrzanym piekarniku (250oC) przez 20-30 min., polewając 2-3 razy marynatą. Ryby są gotowe, gdy płetwy dają się łatwo usunąć .
8. Pstrągi ostrożnie przełożyć na gorący półmisek, usunąć nitkę, wykałaczki, przybrać plasterkami cytryny i zieloną pietruszką.

Proporcje dla 4 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD