
Zapiekanka rybna

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1097 razy.

Kuchnia turecka

1 kg ryby - dorsza, halibuta lub karpia

1/2 szklanki oliwy lub oleju jadalnego

2 cebule pokrajane w plasterki

2-3 łyżki pasty pomidorowej

2-3 rozarte ząbki czosnku

sól, pieprz i papryka do smaku

3-4 marchewki pokrajane w talarki

kawałek selera pokrajany w paski

2 szklanki wody

sok z 1/2 cytryny lub 1 łyżeczka octu (6 proc.) ewentualnie 2 łyżki soku z rabarbaru

posiekana zielona pietruszka

plasterki cytryny (dowolnie)

1. Filety podzielić na porcje, natomiast całą rybę pokrajać w dzwonka, doprawić solą i pieprzem, odstawić.
2. Na rozgrzanym oleju usmażyć cebulę na złoty kolor.
3. Dodać pastę pomidorową, czosnek, sól, pieprz, paprykę, marchew, seler, zamieszać, wlać wodę i sok z cytryny. Gotować na małym ogniu, aż jarzyny będą miękkie około 30 min. Sos przetrzeć przez sito.
4. Kawałki ryby włożyć do wysmarowanego tłuszczem żaroodpornego naczynia, zalać sosem.
5. Wstawić do nagrzanego piekarnika (190 C) i piec około 30 min.
6. Rybę podawać w tym samym naczyniu, w którym była pieczona, przybrać plasterkami cytryny, posypać zieloną pietruszką. Najlepsza jest z ziemniakami puree lub ze świeżym białym pieczywem. Dobra także na zimno. Proporcje dla 3-4 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

,1713446550

Nadesłał(a): 2024-06-18 00:02:54