
Ryba pieczona w folii

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1195 razy.

Świeże śledzie, dorsz, halibut; karp lub pstrąg
sok z cytryny
oliwa
sól,
świeżo zmielony pieprz

1. Sprawioną rybę natrzeć solą i sokiem z cytryny
2. Posmarować kawałki folii aluminiowej oliwą i na każdym położyć rybę. Zagiąć boki z obu stron i lekko zwinąć w płaski rulon.
3. Ułożyć na blasze i piec w nagrzanym piekarniku (190 C) około 30 min.
4. Odwinąć, wyłożyć rybę na gorący talerz.
5. Rybę polaną sosem (4 łyżki oliwy, 2 łyżki soku z cytryny) i doprawioną solą i pieprzem do smaku można podawać ze świeżym białym pieczywem lub frytkami i zieloną sałatą. Tak sporządzona ryba jest smaczna również na zimno.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD