Rybny gulasz

Dodano: 2010-01-01 17:27:46
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1109 razy.

Kuchnia turecka
1/2 kg świeżego dorsza lub halibuta
3 łyżki oliwy lub oleju jadalnego
1 cebula drobno posiekana
2 szklanki gorącej wody
1 duży ziemniak obrany, pokrajany w plasterki
kawałek selera, obrany, posiekany
1 marchewka pokrajana w talarki
2 duże pomidory, sparzone, obrane, pokrajane
w plasterki
2 roztarte ząbki czosnku
sól i pieprz do smaku
1/2 posiekanej zielonej pietruszki
sok z cytryny lub 1/2 łyżki octu)6 proc.) z
1 łyżką wody
plasterki cytryny (dowolnie)

1. Na rozgrzanej w garnku oliwie smażyć cebulę aż nabierze złotego koloru. Wlać gorącą wodę i gotować na małym ogniu przez 5 min.
2. Dodać przygotowane jarzyny i czosnek, doprawić solą i pieprzem, dusić dalej , przez 20 min.
3. Pokrajać rybę w dzwonka, wyłożyć na gorące jarzyny, posypać zieloną pietruszką, skropić sokiem z cytryny lub octem i dusić przez 10-15 min, aż ryba będzie miękka.
4. Ostrożnie przełożyć rybę na gorący półmisek, jarzyny ułożyć wokoło, przybrać plasterkami cytryny.
5. Podawać na gorąco z ryżem ugotowanym na sypko lub z puree z ziemniaków ewentualnie Chlebem Bliskiego Wschodu PITA przepisy ogólne).

Proporcje dla 2-3 osób

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