
Rybny gulasz

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1147 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 wokół, 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

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

,1713965805

Nadesłał(a): 2024-06-18 10:34:08