Ryba opiekana

Dodano: 2010-01-01 17:27:46
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1228 razy.

Kuchnia indyjska
1 dorsz, karp lub halibut (około 1 kg)
1/2 łyżeczki papryki
2 łyżki kolendry
1/2 łyżeczki soli
1 łyżeczka imbiru
1 cebula obrana, grubo posiekana
1 ząbek czosnku
1 l4 łyżeczki pieprzu
1/2 łyżeczki mielonych nasion kopru włoskiego lub zwykłego
1 świeża lub mrożona papryka, grubo posiekana
1/2 łyżeczki suszonej mięty (dowolnie)
2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki
3/4 szklanki jogurtu lub śmietany (18 proc.)
sok z cytryny lub 1 łyżka octu (6 proc.) z
3 łyżkami wody
3-4 łyżki masła sklarowanego ghee)

1. Paprykę w proszku, kolendrę, sól, imbir, pieprz, koper, miętę - stale mieszając podgrzewać na małym ogniu przez 30 sek.
2. Jogurt i sok z cytryny lub ocet z wodą wlać do miksera, dodać podgrzane przyprawy, cebulę, czosnek, świeżą paprykę i zieloną pietruszkę - zmiksować na jednolitą masę.
3. Rybę sprawić , wypłukać , osuszyć , ponakłuwać widelcem, odstawić na godzinę.
4. Rybę piec w średnio nagrzanym piekarniku przez 10-15 min., polewając wytworzonym sosem można skropić stopionym masłem, obracać , piec dalej przez 15 min., polewając sosem i masłem.
5. Podawać natychmiast z sałatką RAITAlub SAMBAL i ryżem ugotowanym na sypko lub ze świeżym białym pieczywem.
Proporcje dla 3-4 osób

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