

---

# Ryba opiekana

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1144 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, mięte - 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 RAITA lub SAMBAL i ryżem ugotowanym na sypko lub ze świeżym białym pieczywem.

Proporcje dla 3-4 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD