
Zrazy rybne po bengalsku

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1117 razy.

Kuchnia indyjska

4 filety rybne - z dorsza, halibuta lub karpia

1 i 1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki pieprzu

1/2 szklanki wody

1 rozarty ząbek czosnku

1 cebula drobno posiekana

1 duży pomidor sparzony, obrany, posiekany

1/4 łyżeczki cynamonu

1/4 łyżeczki imbiru.

szczypta zmielonego kardamonu lub kminku

1 jajo

mąka

tarta bułka

olej do głębokiego smażenia

1. Wodę wlać do garnka, włożyć jeden filet doprawić łyżeczką soli i 1/4 łyżeczki pieprzu, gotować na małym ogniu przez 10 min.
2. Rybź odcedzić , posiekać , dodać czosnek, cebulę, osączone pomidory, cynamon, imbir, kardamon lub kminek, 1/2 łyżeczki soli i resztę pieprzu, wszystko dokładnie wymieszać .
3. Tym farszem posmarować filety, zwinąć w rulon, związać nitką lub spiąć wykałaczkami.
4. Zrazy obtoczyć w mące ze wszystkich stron, następnie zanurzyć w roztrzepanym jajku z dodatkiem soli, ponownie w tartej bułce, spłaszczając lekko nożem.
5. Olej rozgrzać (jak na frytki) w rondlu. Ostrożnie wkładać zrazy, smażyć do zrumienienia około 10 min., osączyć z oleju.
6. Podawać na gorąco z sałatką z ogórków RAITĄ i ze świeżym pieczywem lub plackami indyjskimi CHAPPATI.
Proporcje dla 2-3 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD