
Ryba z zieloną fasolką

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1080 razy.

Kuchnia singapurska

4 filety z makreli lub halibuta

1 łyżeczka kurkumy (dowolnie)

3 cm posiekany kawałek korzenia lub

1 łyżeczka imbiru w proszku

1/2 łyżeczki chili

5 posiekanych cebul

4 łyżki masła

1/4 kg świeżej lub mrożonej zielonej fasolki

2 szklanki wody

3 łyżki soku cytrynowego lub 1 łyżeczka octu (6 proc.)

2 łyżki powideł śliwkowych

2 łyżeczki soli

1. Utrzeć na pastę kurkumę, imbir, chili i cebulę,

2. W rondlu z rozgrzanym masłem smażyć pastę na małym ogniu przez 5 min.

3. Dodać fasolkę, smażyć dalej przez 3 min.

4. Wlać wodę, dodać powidła, sok cytrynowy, wszystko wymieszać z fasolką gotować pod przykryciem na średnim ogniu przez 5 min.

5. Włożyć rybę, doprawić solą, gotować na małym ogniu przez 20 min.

6. Rybę podawać z ryżem ugotowanym na sypko z sałatką z pomidorów lub surówką.

Proporcje dla 4-6 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD