
Ryba w sosie cytrynowym

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1125 razy.

Kuchnia nowozelandzka

1 kg halibuta podzielonego na porcje

1 łyżeczka soli

2 łyżki masła

1 cebula drobno posiekana

1/4 łyżeczki pieprzu

1/4 łyżeczki imbiru

szczypta utartej gałki muskatołowej

1 szklanka wody

2-3 łyżki soku z cytryny

1 łyżka utartej skórki cytrynowej

1 jajo

1 łyżeczka maki

1/4 łyżeczki szafranu

1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki

1. Rybę posolić .
 2. W szerokim rondlu, na rozgrzanym maśle smażyć cebulę przez 5 min.
 3. Włożyć rybę, smażyć do lekkiego zrumienienia, doprawić pieprzem, imbirem, gałką muskatołową, wlać wodę, dusić pod przykryciem na bardzo małym ogniu przez 30 min.
 4. Dodać sok i skórkę z cytryny, delikatnie wymieszać , zdjąć z ognia, odsączyć rybę.
 5. Przełożyć na gorący półmisek.
 6. W małej miseczce, roztrzepać jajo, dodać mąkę, szafran i zieloną pietruszkę, wszystko dokładnie ubić .
 7. Stale mieszając wlać 1/4 szklanki wywaru z ryby.
 8. Przełożyć do małego rondla, mieszając podgrzać na małym ogniu, aż sos zgęstnieje, nie może się zagotować .
 9. Rybę polać sosem.
 10. Podawać z ziemniakami z wody i ugotowanym zielonym groszkiem.
- Proporcje dla 4-6 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD