
Ryba w sosie serowym

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1087 razy.

Kuchnia Jamajki

1/2 kg filetów z dorsza lub halibuta

2 łyżki soku z cytryny (dowolnie)

1 1/2 łyżeczki soli

1/4 łyżeczki pieprzu

4 łyżki masła

1 łyżka mąki

1 szklanka mleka

1/2 szklanki utartego sera cheddar

1. Rybę włożyć do żaroodpornego naczynia.
2. Pokropić sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem.
3. W małym rondlu rozgrzać 2 łyżki masła, dodać mąkę, dokładnie zamieszać, stopniowo wlewać mleko, stale mieszając, gotować do zgęstnienia.
4. Rybę polać sosem i posypać serem i grulkami z pozostałego masła.
5. Wstawić do nagrzanego piekarnika (190°C) i piec przez 25-30 min.
6. Podawać z zieloną sałatą w sosie winegret i frytkami lub ze świeżym białym pieczywem. Proporcje dla 3-4 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

,1713451081

Nadesłał(a): 2024-06-17 23:01:56