Ryba po karaibsku

Dodano: 2010-01-01 17:27:46
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1239 razy.

Kuchnia salwadorska
112 kg filetów z dorsza lub halibuta
2 łyżeczka soli
1/4 łyżeczki pieprzu
1 roztarty ząbek czosnku
2 łyżki soku z cytryny lub 1 łyżeczka octu (6 proc.)
2 średnie cebule pokrajane w plasterki
4 średnie pomidory sparzone, obrane, pokrajane w krążki
2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki
1/4 szklanki oliwy lub oleju jadalnego

1. Wymieszać 1/2 łyżeczki soli, pieprz, czosnek z 1 łyżką soku z cytryny lub 1/2 łyżeczką octu z 1 łyżeczką wody, natrzeć filety, odstawić na 15 min.
2. Włożyć do wysmarowanego żaroodpornego naczynia.
3. Na rybie ułożyć warstwami cebulę, pomidory i zieloną pietruszkę, posypać resztą soli.
4. Wlać oliwę, skropić sokiem z cytryny lub 1/2 łyżeczki octu z łyżeczką wody.
5. Wstawić do nagrzanego piekarnika (190°C) i piec przez 45 min.
6. Podawać z ziemniakami puree i zieloną sałatą.

Proporcje dla 3-4 osób

Nades□a□(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

,1713973602
Nadesłał(a): 2024-06-18 14:32:50