
Ryba po karaibsku

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1139 razy.

Kuchnia salvadorska

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

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

,1713973602

Nadesłał(a): 2024-06-18 14:32:50