Makrele w sosie groszkowym

Dodano: 2010-01-01 17:27:46
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1052 razy.

Kuchnia włoska
800 g małych makreli, wcześniej wypatroszonych i umytych
250 g świeżego zielonego groszku, gotowanego przez 5 minut
1 pokrojona w cienkie plastry cebula
1 łyżka posiekanej natki pietruszki
1/2 szklanki białego wytrawnego wina
1 łyżka wazowa sosu pomidorowego
1 posiekany ząbek czosnku
4 łyżki oliwy z oliwek
sól

Do płaskiego rondla na rozgrzaną oliwę włożyć cebulę z czosnkiem i zeszklić. Do rondla dodać makrele, a gdy się podsmażą, podlać je winem. Wino odparować, rybki posolić, zalać niewielką ilością letniej wody, rondel przykryć pokrywką i gotować około 4 minut na wolnym ogniu. Następnie do rondla wlać sos pomidorowy, całość delikatnie zamieszać, a jeśli sos będzie za gęsty, dolać jeszcze odrobinę wody. Gotować bez przykrycia jeszcze 5 minut, po czym delikatnie ułożyć makrele na głębokim półmisku, przykryć je zielonym groszkiem, polać sosem i posypać natką pietruszki.

Nadesłana(a): Cartall - Książka Kucharska na CD