
Tuńczyk z grzybami

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1117 razy.

Kuchnia włoska

4 dzwonka świeżego tuńczyka o wadze 125 g każdy
20 g suszonych grzybów (namoczonych wcześniej i oczyszczonych)
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
1 ząbek drobno posiekanego czosnku
2 filety z sardeli (wymoczone, odfiletowane i drobno pokrojone)
1 łyżka mąki pszennej
20 g masła
1/4 szklanki białego wina
sok z 1/2 cytryny
1 łyżeczka oregano
1 łyżeczka majeranku
6 łyżek oliwy z oliwek
sól
czarny pieprz

W żaroodpornym naczyniu rozgrzać oliwę, podrumienić na niej czosnek. Zdjąć naczynie z ognia, dodać sardele, i rozgnieść je drewnianą łyżką. Ponownie ustawić naczynie na ogniu i wsypać mąkę ciągle mieszając, by nie powstały grudki. Podlać winem, a gdy wino zacznie się gotować, do naczynia włożyć rybę. Dodać pokrojone w plasterki grzyby, przyprawić oregano i majerankiem oraz solą i pieprzem. Naczynie przykryć pokrywką, gotować na średnim ogniu 5 minut. Rybę przewrócić, ponownie przykryć i wstawić do rozgrzanego do temperatury 190°C piekarnika na 15 minut. Gotowego tuńczyka ułożyć na półmisku i posypać natką pietruszki. Do sosu w którym piekł się tuńczyk, wlać sok z cytryny i dodać masło. Następnie sos zamieszać i polać nim tuńczyka, po czym gotową potrawę podawać na stół.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

,1713962650

Nadesłał(a): 2024-06-18 00:51:38