
Dorsz na ostro 15 min

Dodano: 2010-01-01 17:27:47

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1251 razy.

Kuchnia z szybkowaru
50 dag filetów z dorsza
3 łyżki oleju
6 pomidorów
3 cebule
1-2 ząbki czosnku
szczypta imbiru
kawałek ostrej papryki
płaska łyżka przyprawy "Jarzynka"
sól do smaku

Filety, jeśli mrożone, rozmrozić , obtoczyć w mące. Cebulę oczyścić , posiekać , pomidory sparzyć , obrać ze skórki, pokroić wyrzucić ziarnka. Rozgrzać w szybkowarze tłuszcz, obrumienić na nim filety. Wrzucić pokrojoną cebulę, jeszcze chwilę smażyć . Teraz wrzucić pomidory, czosnek, ostrą paprykę, imbir i przyprawę, posolić . Zamknąć szybkowar i ogrzewać 15 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

,1713972717

Nadesłał(a): 2024-06-17 22:59:13