
Dorsz w pomidorach 10 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1262 razy.

Kuchnia z szybkowaru

4 porcje dorsza

50 dag pomidorów świeżych lub mrożonych

2 cebule

3-4 łyżki oleju

np. sojowego

1 łyżka mąki

posiekana natka pietruszki

cukier sól

pieprz i przyprawa "Jarzynka" do smaku

Rozgrzać w szybkowarze tłuszcz, wkroić najpierw cebulę, zeszklić. Następnie obrane ze skórki pomidory (włożone na chwilę do wrzątku łatwo się obierają), zagotować, doprawić przyprawami. Kawałki ryby obtoczyć w mące, włożyć do gorącego sosu w szybkowarze, zamknąć. Ogrzewać 10 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Przed podaniem posypać natką pietruszki. Podawać z kaszą lub kartoflami.

Uwaga. Kaszę lub kartofla można ugotować w szybkowarze jednocześnie z dorszem, ustawiając je na stelażu w nieperforowanej wkładce. Wtedy należy ogrzewać potrawę tyle czasu, ile wymagają te produkty.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD