Dorsz w pomidorach 30 min

Dodano: 2010-01-01 17:27:47
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1391 razy.

Kuchnia z szybkowaru
1 kg dorsza
3 łyżki oleju
np. sojowego
3 spore cebule
1 kg pomidorów
1 papryka
2 pory
4-5 ząbków czosnku
1 plaska łyżka przyprawy "Jarzynka" lub "Sapor"
50 dag kartofli
sól i pieprz do smaku
trochę listków bazylii; kto lubi i ma może dodać 20 dag czarnych oliwek (danie eleganckie) lub tyleż pokrojonych solonych rydzów
Na sos 1 spory filet solonego śledzia (lepiej 4 fileciki anchois)
0,25 szklanki oleju (np. sojowego)
1-2 łyżki koniaku

Oczyszczonego dorsza pokroić na dość duże kawałki. W szybkowarze rozgrzać olej, przyrumienić na nim oczyszczoną i pokrojoną cebulę oraz pory. Wrzucić na to pomidory pozbawione skórki (na chwilę zanurzyć pomidory we wrzątku, wtedy skórka łatwo schodzi) i pokrojone, zmiażdżony czosnek, pokrojoną paprykę bez ziaren, bazylię i przyprawę, posolić i popieprzyć . Zamknąć szybkowar i ogrzewać 10 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po tym czasie szybkowar otworzyć , włożyć do niego rybę i dolać tyle wody, by pokryła rybę. Sprawdzić smak, dosolić i dopieprzyć . Wrzucić oczyszczone i pokrojone w talarki kartofle oraz, ewentualnie, oliwki lub rydze. Znów zamknąć szybkowar i tym razem ogrzewać 20 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. W tym czasie zrobić sos. usmażyć na oleju filet śledziowy, dokładnie rozgnieść i rozprowadzić koniakiem. Sosem tym polać potrawę po wyłożeniu na półmisek.

Nades□a□(a): Cartall - Książka Kucharska na CD