
Dorsz w pomidorach 30 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1206 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 płaska 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 rydźów

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, zmiążdżony 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. Znow 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.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD