
Filety mrożone na szybko 20 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1253 razy.

Kuchnia z szybkowaru

60 dag mrożonych filetów rybnych

6 dag masła (lub 1 czubata łyżka masła i 2 łyżki oleju)

3 cebule

1 łyżka mąki

50 dag marchwi

4 kartofle (po 1 na osobę)

0,5 szklanki wody

kilka listków bazylii lub szczypta macierzanki albo innych ziół zapachowych

np. szałwi czy majeranku

sól i pieprz do smaku

Do szybkowaru wlać olej lub włożyć połowę masła (3 dag masła zostawić), rozgrzać, wsypać mąkę i zrobić jasną zasmażkę. Zamrożony blok filetów posolić i popieprzyć dookoła, włożyć do szybkowaru, posypać ziołami. Wkroić cebulę, wlać wodę, obok ryby ułożyć oczyszczone, ale nie krojone marchwie i kartofle. Szybkowar zamknąć, ogrzewać 20 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po tym czasie szybkowar otworzyć, ostrożnie wyjąć rybę na półmisek, obłożyć marchwią i kartoflami, wszystko polać sosem z szybkowaru, a na wierzch położyć kawałki surowego masła.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD