Kalmary nadziewane rybą 20 min

Dodano: 2010-01-01 17:27:47
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1387 razy.

Kuchnia z szybkowaru
50 dag niedużych tuszek kalmarów
20 dag filetów rybnych
1 cebula
1 czerstwa kajzerka namoczona w mleku
1 żółtko
1 łyżka siekanej natki pietruszki
4 ząbki czosnku
1 kostka rosołowa
6 dag tłuszczu
1 szklanka białego wytrawnego wina
1 szklanka wody
1 łyżka oleju aromatyzowanego (olej zlany z liści bazylii estragonu i majeranku)
1 marchew
sól i pieprz do smaku

Kalmary sparzyć, ściągnąć skórę, umyć i na godzinę przed gotowaniem włożyć do marynaty z rozcieńczonego wodą wina (zastępczo można użyć wodę z octem winnym), oleju i oczyszczonej, startej na tarce marchwi. Filety rybne posiekać, dodać utartą cebulę i odciśniętą z miękką bułkę. Wymieszać z posiekanymi 2 ząbkami czosnku, natką pietruszki, żółtkiem, solą i pieprzem. Wszystko dobrze wyrobić. Kalmary wyjąć z zalewy, napełnić przygotowanym farszem, wyloty spiąć szpilkami. W szybkowarze rozgrzać tłuszcz, obrumienić na nim nafaszerowane tuszki, wlać marynatę, w której moczyły się kalmary, wrzucić 2 pozostałe ząbki czosnku w całości, posolić i popieprzyć. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 15-20 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po tym czasie szybkowar otworzyć, polać kalmary aromatyzowanym olejem roztartym z wyjętymi z potrawy ząbkami czosnku i jeszcze gotować około 5 minut dla odparowania sosu.

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