
Kalmary nadziewane rybą 20 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1213 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 posiekanyymi 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 , połączyć kalmary aromatyzowanym olejem roztartym z wyjętymi z potrawy ząbkami czosnku i jeszcze gotować około 5 minut dla odparowania sosu.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD