
Miętus w pomidorach 75 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1185 razy.

Kuchnia z szybkowaru

1 kg miętusa. 6 łyżek dobrego oleju

np. sojowego

2 łyżki koncentratu pomidorowego (lub 25 dag pomidorów)

1 kieliszek koniaku (lub

zastępczo

tyłek wody z octem winnym)

1 cebula

1 ząbek czosnku

kawałek ostrej papryki

1 kostka maggi

1 szklanka gorącej wody

Rybę sprawić , pokroić na kawałki, obtoczyć w mące. Rozgrzać w szybkowarze połowę tłuszczu, obrumienić na nim rybę wraz z cebulą. Wlać koniak i wino, wrzucić koncentrat pomidorowy, czosnek, ostrą paprykę, kostkę maggi rozpuszczoną w gorącej wodzie. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 15 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Resztę tłuszczu rozmieszać z pozostałą mąką, po czym, zaraz po otwarciu szybkowaru, zaciągnąć tym sos, w którym znajduje się ryba.

Uwaga. Można tę potrawę przyrządzić bez alkoholu, lecz wówczas będzie silniej dawał się odczuć charakterystyczny dla miętusa zapach błota.

Nadesła(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

,1713445895

Nadesła(a): 2024-06-18 02:47:32