
Miętus z grzybami 15 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1189 razy.

Kuchnia z szybkowaru

1 kg miętusa

6 łyżek dobrego oleju (np. sojowego)

3 łyżki mąki

3 szklanki białego albo czerwonego wytrawnego wina (lub zastępczo tyleż wody z octem winnym)

15 dag dowolnych grzybów

10 niewielkich cebul

1 płaska łyżka przyprawy typu "Vegeta"

sól i pieprz do smaku

Rybę sprawić , usunąć ości, pokroić na kawałki, posolić i popieprzyć . Obtoczyć w mące. Rozgrzać w szybkowarze połowę tłuszczu, obrumienić na nim rybę. Wsypać resztę mąki, wlać wino, wrzucić cebulę, pokrojone grzyby i przyprawę. Zamknąć szybkowar i ogrzewać 15 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po tym czasie szybkowar otworzyć , wyjąć rybę na półmisek, a sos w szybkowarze odparowywać przez 5 minut na dużym ogniu. Wrzucić do niego resztę masła i wylać na rybę.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD