
OKOŃ ZAPIEKANY Z ZIEMNIAKAMI

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1051 razy.

3/4 kg okonia
1/2 szklanki oliwy,
1 cytryna,
4 czarne oliwki,
2 łyżki tartej bułki,
1 łyżeczka zmiążdżonego czosnku,
1 łyżka posiekanej naci pietruszki,
2 łyżki sproszkowanej czerwonej papryki,
3 ziemniaki,
1 1/2 łyżeczki soli,
pieprz

Żaroodporny półmisek (wystarczająco duży, by zmieściły się ryby), wysmarować oliwą i wyłożyć cienkimi plasterkami ziemniaków. Ryby oczyścić, umyć, osuszyć, posolić, ułożyć na posolonych i posypanych pieprzem ziemniakach. Każdą rybę naciąć po bokach na głębokość ok. 0,5 cm i na długość 5 cm. W każde nacięcie wsunąć cząstkę cytryny, skórki do góry. W miejsce oczu włożyć po oliwce. Zmieszać tartą bułkę, paprykę, czosnek i nac pietruszki. Rybę poleć oliwą, z boku nalać 1 szklankę wrzątku. Posypać wszystko wymieszanymi przyprawami i wstawić do piekarnika (około 175 o C). Zapiekać przez około pół godziny; Ziemniaki powinny być miękkie, a ryba nie powinna się rozpadać po naciśnięciu palcem. Podawać tuż po przygotowaniu

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD