
RYBA GOTOWANA NA PARZE

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1264 razy.

Kuchnia chińska

Każda świeża ryba o białym mięsie np. sandacz, szczupak, karp, dorsz nadaje się do gotowania na parze. Małe, całe ryby są najsmaczniejsze - ich waga nie powinna przekraczać 75 dag i być mniejsza niż 50 dag.

- 1 świeża ryba z głową i ogonem
- 2 cebule dymki (cebula i szczypior)

Łuski zeszkrobać, rybę wypatroszyć. Usunąć skrzela i oczy. Nożyczkami skrócić ogon. Starannie wypłukać, usuwając krew przy kręgosłupie. Wymyte cebule dymki ułożyć na dnie płaskiego owalnego naczynia lub półmiska, rybę położyć na dymkę. Naczynie z rybą wstawić na wkładce do gotowania na parze, gotować 10-12 min, wyłączyć gaz, poczekać 3 min. Odkryć, wyjąć naczynie z rybą, zlać płyn, usunąć cebulki. Rybę podawać polaną wybranym sosem.

Uwaga! Rybę można również gotować na parze w piekarniku

Piekarnik nagrzać do temperatury 220 C. Do brytfanny włożyć odwrócony głęboki talerz, na nim umieścić wkładkę do gotowania na parze, wstawić półmisek z rybą i cebulkami dymki. Wlać gorącą wodę do głębokości 1 cm. Szczelnie przykryć brytfannę folią aluminiową, nakłuć w kilku miejscach, aby para mogła uchodzić. Wstawić do piekarnika i piec 15 min na każde 50 dag ryby. Ostrożnie zdjąć folię, wyjąć naczynie z wodą, delikatnie przełożyć rybę na gorący półmisek. Podawać na gorąco z wybranym sosem. Proporcje: dla 2-4 osób zależnie od wielkości ryby - jako danie główne, z dodatkiem ryżu, warzyw lub gęstej zupy

Uwaga! Sosy przyrządzać na krótko przed wyjęciem ryby z garnka lub brytfanny.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD