
RYBA MORSKA GOTOWANA

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1105 razy.

60 dag dorsza, płastugi, karmazyna lub morszczuka
3 łyżki suszonych ziół (szałwia estragon, cząber, majeranek - do wyboru)
2 łyżki octu lub sok cytrynowy
50 dag warzyw mieszanych (marchew, pietruszka, seler, cebula)
sól
listek laurowy
ziele angielskie
pieprz
2 łyżki umytej posiekanej naci pietruszki

Rybę umyć , oczyścić , odkrajać płetwy, umyć starannie. Z oczyszczonych ryb zdjąć skórę, ściągając ją od nasady głowy w kierunku ogona. Następnie skrajać filety, usuwając kręgośłup z częścią ości. Filety pokrajać na porcje, natrzeć wymieszanymi ziołami dobranymi w zależności od gustu. Poza wymienionymi ziołami można wykorzystać :
hyzop, seler naciowy, bazylię, kolender, lubczyk, tymianek i melisę. Filety pozostawić w lodówce pod przykryciem na ok. 30 min. Warzywa umyć , oczyścić , opłukać , włożyć do wrzącej, osolonej wody. Gotować pod przykryciem przez 10-15 min. Do wrzącego wywaru włożyć przygotowaną rybę, dodając jednocześnie listek laurowy, ziele angielskie i pieprz. Gotować na wolnym ogniu przez ok. 20 min. Ugotowane porcje ryby wyjąć z wywaru perforowaną łopatką, ułożyć na półmisku, skropić wywarem, posypać posiekaną nacią pietruszki. Podawać z dodatkiem ziemniaków z wody, licząc nie więcej niż 1-2 ziemniaki na porcję, oraz z surówkami. Z ugotowanych w wywarze warzyw przygotować sałatkę.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD