RYBA MORSKA GOTOWANA W WARZYWACH Z POMIDORAMI

Dodano: 2010-01-01 17:27:47
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1045 razy.

60 dag oczyszczonej ryby morskiej lub filetów (dorsz karmazyn, kergulena, morszczuk, płastuga, ostrobok)
3 łyżki majeranku z szałwią i bazylią
20 dag marchwi
20 dag cebuli
10 dag selera
1 łyżka koncentratu pomidorowego
sól
listek laurowy
sproszkowana papryka
4 łyżki umytego, drobno pokrajanego szczypiorku z nacią pietruszki

Z oczyszczonej ryby zdjąć skórę, ściągając ją od nasady głowy w kierunku ogona. Następnie ułożyć rybę na desce i skrajać filety, usuwając przy tym kręgosłup z częścią ości. Filety pokrajać w poprzek na porcje. Każdy kawałek ryby natrzeć rozkruszonymi przyprawami ziołowymi. Ułożyć jeden na drugim w misce, przycisnąć, przykryć, wstawić na 1 godz. do lodówki. Seler i marchew umyć, oczyścić, opłukać. Cebulę obrać, opłukać. Przygotowane warzywa zetrzeć na tarce z małymi otworami. Rybę włożyć do rondla, przekładając przygotowanymi warzywami, posolić, oprószyć sproszkowaną papryką, dodać rozkruszony listek laurowy. Przygotowaną w ten sposób potrawę podlać szklanką wrzącej wody. Przykryć rondel. Postawić na ostrym ogniu. Szybko doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć płomień i gotować powoli przez ok. 30 min. Gdy warzywa zmiękną, wyjąć ostrożnie rybę, ułożyć na ogrzanym półmisku. Do warzyw dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać, doprowadzić do wrzenia: Przyprawić do smaku. Gorącymi warzywami obłożyć rybę, posypać zieleniną, od razu podawać. Smak potrawy podniesie dodatek tłuszczu. Przyrządzoną w ten sposób rybę można takie podawać na zimno.

Nades□a□(a): Cartall - Książka Kucharska na CD