
RYBA MORSKA GOTOWANA W WARZYWACH

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1123 razy.

60 dag oczyszczonej ryby morskiej (dorsz, płastuga, karmazyn, morszczuk, kergulena), 2 szklanki mleka
kawałek skórki cytrynowej lub skórki z razowego chleba,
20 dag cebuli
50 dag warzyw mieszanych (marchew, pietruszka, seler, por),
liście laurowe
pieprz
majeranek
ostra sproszkowana papryka
sól
4 łyżki umytej posiekanej naci pietruszki

Ryby umyć, oczyścić, odkrajać płetwy, umyć. Z oczyszczonych ryb zdjąć skórę ściągnając ją od nasady głowy w kierunku ogona. Następnie z tuszek skrajać filety, pokrajać na porcje, ułożyć w misce i zalać chłodnym mlekiem. Przykryć, wstawić do lodówki na 20-30 min. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w piórka. Warzywa umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w drobny makaronik lub zetrzeć na tarce z dużymi otworami. Wymieszać warzywa z cebulą, lekko posolić, włożyć do rondla, podać wrzącą wodą, przykryć, nastawić do gotowania. Po 15 min połowę podgotowanych warzyw wyjąć, resztę lekko oprószyć majerankiem, na powierzchni warzyw ułożyć odcedzone z mleka porcje ryby, oprószyć solą i majerankiem, pokruszonym listkiem laurowym i szczyptą pieprzu oraz papryką; warto także posypać skórą cytrynową. Przykryć wyjętymi podgotowanymi warzywami, posypać majerankiem. Przykryć rondel, ustawić na małym płomieniu. Gotować przez 20-30 min. Ugotowaną rybę razem z warzywami wyłożyć na półmisek, obficie posypać posiekaną pietruszką. Podawać na gorąco z dodatkiem ziemniaków z wody (1-2 szt. na porcję) i z surówką z pomidorów świeżych lub mrożonych.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD