
RYBA MORSKA GOTOWANA W WARZYWACH

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1158 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 liściem laurowym i szczyptą pieprzu oraz papryką; warto takie 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 porcje) i z surówką z pomidorów świeżych lub mrożonych.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD