RYBA MORSKA GOTOWANA W CEBULI

Dodano: 2010-01-01 17:27:47
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1158 razy.

60 dag oczyszczonej ryby morskiej (dorsz, karmazyn, morszczuk)
3 ząbki czosnku,
2 łyżki posiekanych świeżych listków majeranku z estragonem
50 dag cebuli,
listek laurowy
ziele angielskie
pieprz
sól
4 łyżki umytej, drobno posiekanej naci pietruszki

Z oczyszczonej ryby ściągnąć skórę, poczynając od nasady głowy w kierunku ogona. Czosnek obrać, drobno posiekać, rozetrzeć, wymieszać z posiekanymi liśćmi majeranku i estragonu. Przygotowaną mieszaniną natrzeć tuszki ryb z zewnątrz i wewnątrz jamy brzusznej. Pozostawić w przykrytym naczyniu w lodówce na 3040 min. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w cząstki. Około 15 dag cebuli drobno posiekać, lekko posolić, oprószyć pieprzem, umieścić wewnątrz jamy brzusznej ryby, spiąć szpilkami do drobiu. Pokrajaną cebulę zalać szklanką wrzącej wody, posolić, gotować pod przykryciem ok. 10 min. Do gotującej się cebuli włożyć przygotowaną rybą, dodać listek laurowy, ziele angielskie i nieco pieprzu. Gotować przez ok. 30 min. na małym ogniu. Miękką rybę wyłożyć ostrożnie na półmisek. Ustawić na parze, przykryć. Cebulę przetrzeć przez sito, przyprawić do smaku solą i pieprzem, zagrzać. Gorącym przecierem zalać rybą, posypać posiekaną pietruszką. Podawać na gorąco z dodatkiem ziemniaków (1-2 na porcję) i surówek lub na zimno z sałatkami warzywnymi.

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

,1713963613
Nadesłał(a): 2024-06-18 11:57:22