

---

# RYBA MORSKA GOTOWANA W CEBULI

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1026 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 30-40 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 rybę, 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 rybę, posypać posiekaną pietruszką. Podawać na gorąco z dodatkiem ziemniaków (1-2 na porcję) i surówek lub na zimno z sałatkami warzywnymi.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

---

,1713963613

Nadesłał(a): 2024-06-18 11:57:22