RYBA MORSKA GOTOWANA W ZIOŁACH

Dodano: 2010-01-01 17:27:47
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1122 razy.

60 dag oczyszczonej ryby morskiej (dorsz, morszczuk, karmazyn, płastuga),
4 ząbki czosnku
sok z cytryny
20 dag mieszanych świeżych liści roślin przyprawowych
10 dag cebuli
listek laurowy
sól
4 łyżki umytej, drobno posiekanej rzeżuchy
1/2 łyżki oliwy lub oleju sojowego

Rybę umyć , oczyścić , opłukać , odkrajać łeb (razem ze skrzelami), płetwy i ogon. Z oczyszczonej tuszki ściągnąć skórę w kierunku od nasady głowy do ogona. Tuszkę ułożyć na desce, skrajać filety, prowadząc nóż wzdłuż kręgosłupa. Czosnek obrać , drobno posiekać , rozetrzeć z solą lub przecisnąć przez praskę. Natrzeć nim równomiernie filety, skropić sokiem z cytryny, zwinąć ścisło w rulony, ułożyć w misce, przycisnąć , przykryć i pozostawić w lodówce na ok. 30 min. Cebulę obrać , opłukać , pokrajać , zalać 2 szklankami wrzącej osolonej wody, gotować pod przykryciem przez ok. 15 min. Liście roślin przyprawowych (seler naciowy, estragon, bazylia,. hyzop, majeranek, tymianek, lubczyk) umyć , osączyć , pokrajać , dodać do gotującej się cebuli razem z listkiem laurowym. Filety rozwinąć , pokrajać w poprzek na porcje, włożyć do wrzącego wywaru. Gotować pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 20 min. Posiekaną rzeżuchę posolić , wymieszać z olejem lub oliwą, przyprawić sokiem cytrynowym. Ugotowane porcje ryby wyjąć ostrożnie z wywaru perforowaną łopatką. Ułożyć na ogrzanym półmisku. Na każdej porcji ułożyć odpowiednią ilość przyrządzonej rzeżuchy. Obłożyć ziemniakami "z wody" (1-2 na porcję). Podawać na gorąco z dodatkiem surówek. Rybę gotowaną w ziołach można także podawać na zimno, również z rzeżuchą.

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