DORSZ LUB MORSZCZUK NA CZERWONO

Dodano: 2010-01-01 17:27:47
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1308 razy.

60 dag dorsza lub morszczuka
1 łyżka zmiażdżonych ziaren kminku
15 dag cebuli
10 dag marchwi
10 dag pietruszki
20 dag buraków
listek laurowy
ziele angielskie
czosnek
pieprz
4 łyżki umytej, drobno posiekanej naci pietruszki,
sok cytrynowy lub ocet owocowy
sól
1 łyżka oleju

Rybę umyć , oczyścić , odkrajać głowę i płetwy, umyć . Z przygotowanej ryby zdjąć skórę, ściągając ją od głowy w kierunku ogona. Skrajać filety, natrzeć je zmiażdżonym kminkiem, pokrajać w poprzek na porcje, ułożyć w misce, przykryć i pozostawić w lodówce na ok. 30 min. Warzywa umyć , oczyścić , opłukać . Cebulę, marchew i pietruszkę pokrajać , włożyć do wrzącej, osolonej wody. Gotować pod przykryciem przez ok. 15 min. Buraki poszatkować i razem z obranym czosnkiem, listkiem laurowym, zielem angielskim i pieprzem dodać do gotującego się wywaru. Równocześnie włożyć porcje ryby. Gotować pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 20 min. Ugotowane porcje ryby wyjąć perforowaną łopatką i ułożyć na ustawionym na parze półmisku, przykryć . Warzywa przetrzeć przez sito. Przecier wymieszać z posiekaną pietruszką i olejem, przyprawić do smaku sokiem cytrynowym lub octem owocowym i solą. Zagrzać . Gorącym przecierem obłożyć rybę. Podawać z dodatkiem ziemniaków z wody i surówek.

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