DORSZ, KARMAZYN LUB KERGULENA W SOSIE POMIDOROWYM

Dodano: 2010-01-01 17:27:47
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1519 razy.

60 dag dorsza, karmazyna lub kerguleny
2 łyżki ziela szałwii
2 ząbki czosnku
1 łyżka octu
30 dag warzyw mieszanych
listek laurowy
sól
ziele angielskie,
50 dag pomidorów świeżych lub mrożonych
4 łyżki umytej posiekanej naci pietruszki z koperkiem
1 łyżka oliwy lub oleju

Rybę umyć , oczyścić , odkrajać łeb, ogon i płetwy, umyć . Z oczyszczonej ryby ściągnąć skórę w kierunku od głowy do ogona, a następnie skrajać filety, usuwając jednocześnie kręgosłup z częścią ości. Czosnek obrać , drobno posiekać , wymieszać z rozkruszoną szałwią. Filety skropić octem i natrzeć mieszaniną szałwi z czosnkiem. Ułożyć w misce, przycisnąć , przykryć , wstawić do lodówki na ok. 30 min. Warzywa umyć , oczyścić , opłukać , pokrajać , włożyć do wrzącej, osolonej wody. Gotować pod przykryciem przez ok. 15 min. Do wrzątku włożyć pokrajane na porcje filety razem z listkiem laurowym i zielem angielskim. Gotować pod przykryciem przez ok. 20 min.
Pomidory umyć . Świeże sparzyć i obrać ze skórki, z mrożonych od razu po umyciu zdjąć skórkę. Obrane pomidory pokrajać , włożyć do rondla, rozgotować na małym ogniu przez ok. 10 min. Ugotowane w wywarze warzywa przetrzeć przez sito lub zmiksować z rozgotowanymi pomidorami. Przecier zagrzać , ewentualnie dolać nieco wywaru, wymieszać z olejem i posiekaną nacią pietruszki, przyprawić do smaku solą. Ugotowaną rybę wyjąć z wywaru perforowaną łopatką, ułożyć na półmisku. Obłożyć przygotowanym sosem. Podawać z dodatkiem ziemniaków z wody (1-2 na porcją) i z surówkami. Przyrządzoną w ten sposób rybę można także podawać na zimno z sałatkami warzywnymi.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

,1713354141
Nadesłał(a): 2024-06-18 04:08:02