
PULPETY Z RYBY MORSKIEJ

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1176 razy.

50 dag filetów z ryby morskiej (dorsz karmazyn, morszczuk)

1 łyżeczka majeranku

1 szklanka mleka

2 białka

15 dag cebuli

4 łyżki umytej posiekanej naci pietruszki

sól

pieprz

40 dag warzyw mieszanych

listek laurowy

ziele angielskie

Zamroź one filety pozostawić w dolnej części lodówki. Gdy rozmarzną na tyle, że będzie je można porozdzielać, wyjąć. Oddzielić poszczególne kawałki, zalać mlekiem. Zostawić w lodówce na ok. 30 min. Cebulę obrać, opłukać, bardzo drobno posiekać, wsypać na patelnię, posolić, podlać wrzącą wodą (1/2 szklanki), ogrzewać, mieszając od czasu do czasu, aż zmięknie, a woda całkowicie odparuje. Filety odcedzić z mleka, osuszyć, zemleć w maszynce razem z cebulą i pietruszką. Do masy rybnej dodać białka, nieco soli i pieprzu. Wyrobić starannie masę robotem lub drewnianą łyżką, a następnie rękami zwilżonymi wodą formować okrągłe lub owalne pulpety. Układać je na zwilżonej desce, spłaszczyć nadając kształt okrągłych lub owalnych kotletów. Warzywa umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać, włożyć do wrzącej osolonej wody. Gotować pod przykryciem ok. 15 min. Do wywaru dodać listek laurowy, ziele angielskie i majeranek, a następnie włożyć przygotowane pulpety. Gotować na małym ogniu 20-30 min. Ugotowane pulpety wyjąć z wywaru, ułożyć na ogrzanym półmisku. Podawać z dodatkiem sosu chrzanowego lub warzywnego i z surówkami. Pulpety można podawać także na zimno, skropione sokiem cytrynowym. Zawsze odpowiednim dodatkiem będzie chrzan lub sos chrzanowy czy pomidorowy.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD