
RYBA MORSKA FASZEROWANA

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1162 razy.

60 dag filetów z ryby morskiej (dorsz, karmazyn, morszczuk)
3 łyżki mieszanych ziół przyprawowych (szałwia, estragon, majeranek, bazylia)
2 ząbki czosnku,
2 białka
15 dag cebuli
10 dag selera
sól
pieprz
40 dag warzyw mieszanych,
listek laurowy
ziele angielskie
1 łyżka oliwy lub oleju

Zamrożone filety pozostawić w dolnej części lodówki. Powinny nieco rozmarznąć, wówczas należy je podzielić na porcje. Każdy kawałek natrzeć wymieszanymi rozkruszonymi ziołami. Czosnek obrać i przecisnąć przez praszkę. Sokiem czosnkowym skropić filety, włożyć do miski, przykryć, pozostawić w lodówce na 30 minut. Warzywa mieszane umyć, oczyścić, opłukać; pokrajać, włożyć do rondla z wrzącą, osoloną wodą. Gotować pod przykryciem przez ok. 15 min. Cebulę obrać, pokrajać, posolić, podgrzewać mieszając do czasu, aż zmięknie i zacznie żółknąć. Ostudzić. Filety razem z cebulą zemleć w maszynce do mięsa. Do masy rybnej dodać białka, oliwę, osolić, oprószyć pieprzem i dokładnie wyrobić drewnianą łyżką. Seler umyć, obrać, opłukać, pokrajać w bardzo cienkie makaroniki i wymieszać z masą rybną. Deskę zwilżyć wodą i z przygotowanej masy uformować wałek, owinać go ściśniętą gazą, obwiązać bawełnianą nitką, tak jak baleron. Włożyć do wanienki do gotowania ryb z wrzącym wywarem. Gotować pod przykryciem przez 30-40 min. Ugotowaną rybę można podawać zarówno na gorąco, jak i na zimno. Przeznaczoną do podawania na gorąco wyjąć z wywaru, pomagając sobie długą łopatką, ostrożnie rozwinąć z gazy, ułożyć na ogrzonym półmisku. Pokrajać w poprzek na porcje, ozdobić listkami pietruszki. Podawać z dodatkiem sosu chrzanowego, ziemniaków z wody (1-2 na porcję) i surówek. Przeznaczoną do podawania na zimno nieco przestudzić w wywarze, wyłożyć na deskę, przykryć drugą deską i lekko obciążyć. Pozostawić do ostygnięcia. Krajać na zimno w plastry. Podawać z dodatkiem chrzanu lub sosu chrzanowego i z sałatkami warzywnymi.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD