
LESZCZ LUB LIN GOTOWANY

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 2424 razy.

60 dag oczyszczonej ryby
30-40 dag warzyw mieszanych (marchew, seler, por, pietruszka)
10 dag cebuli
listek laurowy
pieprz
ziele angielskie
sól
2-3 łyżki umytej, posiekanej naci pietruszki

Rybę umyć . Leszcza oskrobać z łusek sprawić , odkrajać głowę i płetwy. Lina sparzyć wrzącą wodą i dopiero wówczas oskrobać łuski, sprawić i odkrajać głowę i płetwy. Oczyszczonej rybę umyć i pozostawić w całości bądź pokrajać w poprzek w dzwonka, posolić . Warzywa umyć , oczyścić , opłukać , pokrajać , włożyć do wrzącej osolonej wody. Dodać oczyszczonej ze skrzeli i oczu głowę. Po 10 min włożyć rybę. Gotować pod przykryciem przez 30 min na małym ogniu. Ugotowaną rybę wyłożyć na ogrzany półmisek, obłożyć ziemniakami z wody (1-2 na porcję), posypać pietruszką. Jako ważny dodatek do leszcza warto przeznaczyć część dziennej racji masła, będzie wówczas znacznie smaczniejszy. Podawać z dodatkiem surówek. Wywar z ugotowanych ryb wykorzystać na zupę lub do przyrządzania sosu raczej dla tych domowników, którzy nie stosują reżimu niskokalorycznego.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD