
KARP, LIN LUB PSTRAŃ "NA NIEBIESKO"

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1134 razy.

60 - dag ryby
30 dag warzyw mieszanych (marchew, pietruszka, seler, por),
1 szklanka octu
listek laurowy
ziele angielskie
sól

Rybę umyć (lina sparzyć wrzącą wodą), oczyścić z łusek, sprawić , umyć , najlepiej pod bieżącą wodą. Warzywa umyć , oczyścić , opłukać , pokrajać , włożyć do wanny do gotowania ryb z wrzącą osoloną wodą. Gotować pod przykryciem przez ok. 15 min (warzywa powinny zmięknąć). Wówczas dodać ocet, ziele angielskie i listek laurowy. Gdy zakwaszony wywar zawrze, włożyć rybę. Gotować na małym ogniu pstrąga przez 15-20 min, a pozostałe ryby ok. 40 min. Ugotowaną rybę wyjąć z wywaru, ułożyć na ogrzanym półmisku, obłożyć ozdobnie pokrajanymi ugotowanymi warzywami i ziemniakami z wody (1-2 na porcję). Podawać z dodatkiem surówki z czerwonej kapusty lub cykorii. Rybę gotowaną "na niebiesko" można także podawać na zimno z dodatkiem różnorodnych sałatek sezonowych.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD