
LIN GOTOWANY Z KOPREM

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1058 razy.

60 dag lina
20 dag warzyw (marchew pietruszka)
15 dag gałązek kopru
sól,
pieprz
sok cytrynowy

Lina sparzyć wrzącą wodą, oczyścić z łusek, pamiętając, że łuski lina są bardzo głęboko osadzone w skórce i można je usunąć dopiero po dokładnym sparzeniu wrzącą wodą. Oczyszczoną z łusek rybę sprawić, odkrajać głowę, płetwy i ogon. Tuskę umyć, osączyć, pokrajać w poprzek w dzwonka, lekko natrzeć solą. Warzywa i koper umyć. Warzywa oczyścić, opłukać, zetrzeć na tarce z dużymi otworami, włożyć do rondla z wrzącą, osoloną wodą, przykryć i gotować. Z gałązek kopru oberwać połowę listków, odłożyć. Gałązki z pozostałymi listkami włożyć do gotujących się warzyw i gotować jeszcze kilka minut. Do wrzątku wyłożyć porcje ryby lekko oprószone pieprzem. Gotować pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 30 min. Z wywaru wyjąć gałązki kopru. Rybę wyłożyć na ogrzany półmisek, obłożyć ugotowanymi warzywami. Świeże liście kopru posiekać drobno i częścią posypać rybę. Obłożyć ziemniakami "z wody". Podawać z dodatkiem sosu koperkowego przygotowanego przez wymieszanie reszty posiekanego kopru z kilkoma łyżkami wywaru z ryby. Sos przyprawić do smaku sokiem cytrynowym i solą. Podawać z dodatkiem zielonej sałaty liściastej.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD