
KOTLECICKI Z RYBY SŁODKOWODNEJ GOTOWANE

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1186 razy.

60 dag ryby słodkowodnej (karp, szczupak, płoć , leszcz)
1 białko
15 dag cebuli
1 łyżka oliwy lub oleju
30 dag warzyw mieszanych (marchew, pietruszka, seler)
4 łyżki umytej, drobno posiekanej naci pietruszki
listek laurowy
sól
pieprz,
ziele angielskie
sok cytrynowy lub plasterki z 1/2 cytryny

Rybę umyć , oczyścić z łusek, sprawić , odkrajać głowę i płetwy. Tuskę umyć , przekrajać wzdłuż, usuwając wraz z kręgosłupem możliwie najwięcej ości. Kolejno układać filety na desce (skórą do powierzchni deski) i ostrym nożem zeskrobywać mięso usuwając przy tym ości. Oczyszczone mięso posiekać starannie, raz jeszcze sprawdzając, czy nie pozostały ości. Cebulę obrać , opłukać , zetrzeć na tarce z dużymi otworami, posolić , ogrzewać na patelni na małym ogniu mieszając. Gdy woda odparuje i cebula zacznie żółknąć , dodać oliwę, wymieszać . Ogrzewać chwilę mieszając, ale nie rumienić . Ostudzić . Do posiekanej masy rybnej dodać cebulę, białko i nieco pieprzu, posolić . Starannie wyrobić drewnianą łyżką. Z wyrobionej masy uformować zwilżonymi wodą rękami owalne wałki i na dobrze zwilżonej desce formować z nich kotlety. Warzywa umyć , oczyścić , opłukać , zetrzeć na tarce z dużymi otworami, wsypać do rondla z wrzącą wodą, gotować kilka minut. Dodać listek laurowy i ziele angielskie. Do wrzątku włożyć kotlety, przykryć i gotować na małym ogniu przez ok. 30 min. Ugotowane kotlety wyjmować płaską, perforowaną łopatką, układać na półmisku ustawionym na parze, przykryć . Warzywa odcedzić z wywaru, wymieszać z posiekaną nacią pietruszki, przyprawić solą i pieprzem. Ułożyć obok kotletów, obkładając ziemniakami z wody (1-2 na porcję) i ewentualnie plasterkami cytryny. W razie braku cytryny podać oddzielnie sok cytrynowy do skrapiania kotletów. Podawać z dodatkiem surówki z porów lub z zielonej sałaty.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD