
RYBA MORSKA DUSZONA W MLEKU

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1085 razy.

60 dag filetów z ryby morskiej (dorsz, kulbin, ostrobok)
2 ząbki czosnku
2 łyżki cząbr z majerankiem
3/4 szklanki mleka
10 dag cebuli
4 łyżki umytego, drobno pokrajanego szczypiorku z nacią pietruszki
sól
pieprz naturalny lub ziołowy

Filety postawić w dolnej części lodówki. Gdy rozmarzną na tyle, że porcje dadzą się rozdzielić, rozłożyć je na talerzu i natrzeć rozkruszonymi ziołami. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę i rozsmarować równomiernie na powierzchni filetów. Filety ułożyć w misce, przykryć, wstawić do lodówki na 1 godz. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w piórka. W niskim szerokim rondlu układać filety, oprószając je solą i pieprzem i przekładając cebulą. Zalać wrzącym mlekiem. Dusić pod przykryciem na małym ogniu. Najlepiej rondel ustawić na płytce ochronnej. Po ok. 20 min wyłożyć uduszone filety na półmisek i posypać posiekaną zieleniną. Podawać z dodatkiem ziemniaków purée (1 łyżka na porcję) i surówek.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD