
RYBA MORSKA DUSZONA W WARZYWACH

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1023 razy.

60 dag filetów z ryby morskiej (dorsz, ostrobok, błękitek)

3 łyżki octu

15 dag cebuli

15 dag strąków czerwonej papryki

15 dag marchwi

listek laurowy

ziele angielskie

majeranek

10 dag przecieru pomidorowego

1 łyżka oleju

sól

ostra sproszkowana papryka

4 łyżki umytej, posiekanej naci pietruszki

Zamrożone filety postawić w dolnej części lodówki. Gdy nieco rozmarzną, porozdzielać porcje, rozłożyć na talerzu, skropić równomiernie octem. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w piórka. Paprykę umyć, każdy strąk rozkładać na pół, oczyścić z nasion, pokrajać w makaronik. Marchew umyć, oczyścić, opłukać, zetrzeć na tarce z dużymi otworami, wymieszać z cebulą i papryką, posolić, włożyć do rondla, dodać olej, podlać 3 łyżkami wrzącej wody. Dusić pod przykryciem przez 10 min. Wymieszać z rozkruszonym listkiem laurowym i majerankiem (1 łyżka). Połowę warzyw wyjąć na talerz. Filety osuszyć gazą, oprószyć lekko solą i sproszkowaną papryką. Ułożyć je w rondlu na warstwie warzyw, przykryć odłożonymi warzywami. Rondel przykryć i dusić na małym płomieniu, na płytce ochronnej. Po 10 min dodać przecier lub sok pomidorowy. Dusić w dalszym ciągu jeszcze przez 15-20 min. Gotową potrawę wyłożyć ostrożnie na półmisek. Najlepiej wyjmować z rondla łopatką, uważając, by nie połamać porcji ryby. Posypać posiekaną nacią pietruszki. Podawać na gorąco z dodatkiem ziemniaków pieczonych (1-2 na porcję) i z zieloną sałatą lub na zimno z pieczywem.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

,1713965569

Nadesłał(a): 2024-06-18 01:45:55