
RYBA MORSKA DUSZONA W CURRY

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1105 razy.

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

3 ząbki czosnku,

3/4 łyżki curry

1-2 szklanki chudego mleka

4 łyżki umytej, drobno posiekanej naci pietruszki

sól

Filety postawić w dolnej części lodówki. Gdy nieco rozmarzną, porozdzielać na porcje. Każdy kawałek natrzeć przeciśniętym przez praskę czosnkiem i curry. W niskim, szerokim rondlu zagotować mleko. Do wrzątku włożyć filety, oprószyć solą. Rondel przykryć, dusić na niewielkim ogniu. Gdyby w czasie duszenia mleko odparowało, skrapiać wrzącą wodą. Czas duszenia 20-25 min. Udużoną rybę wyłożyć na półmisek, posypać nacią pietruszki, obłożyć ziemniakami z wody (1-2 na porcję). Podawać z dodatkiem surówek.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD