

---

# FILETY PIECZONE W SOSIE

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1139 razy.

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

10 dag cebuli,

2 ząbki czosnku

15 dag jabłek

5 dag koncentratu pomidorowego (20%)

sól,

pieprz

1/2 filiżanki wywaru z warzyw

4 łyżki umytej, posiekanej naci pietruszki lub bazylii

Cebulę i czosnek obrać , opłukać , posiekać , włożyć do wrzącego wywaru z warzyw, ugotować do miękkości. Jabłko umyć , obrać , pokrajać , dodać do miękkiej cebuli, rozgotować mieszając. Do masy dodać koncentrat pomidorowy i ok. 1-2 szklanki wody, przyprawić solą i pieprzem, dodać połowę naci pietruszki. Filety nieco rozmrozić w dolnej części lokówki. Rozdzielić na porcje, ułożyć w żaroodpornym, niskim i szerokim naczyniu, przekładając sosem pomidorowym. Naczynie przykryć , wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez ok. 40 min. Podawać na gorąco z dodatkiem pieczonych ziemniaków (1-2 na porcję) i surówek. Przyrządzoną w ten sposób rybę można także podawać na zimno z sałatkami z warzywami.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD