

---

# RYBA PIECZONA PO KREOLSKU

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1268 razy.

60 dag ryby (dorsz, morszczuk)  
3 ząbki czosnku  
2 szklanki soku pomidorowego,  
15 dag świeżych ogórków  
10 dag słodkiej papryki  
15 dag cebuli  
15 dag selera,  
sól  
pieprz

Warzywa umyć . Ogórki obrać . Paprykę przekrajać , oczyścić z nasion. Seler i cebulę obrać , opłukać . Wszystkie warzywa drobno pokrajać , włożyć do wrzącej, osolonej wody (1/2 szklanki). Gotować pod przykryciem. Gdy zmiękną, dodać sok pomidorowy, gotować do zagęszczenia, odstawić, przyprawić solą i pieprzem. Rybę umyć , oczyścić z łusek, sprawić, odkrajać głowy i płetwy. Oczyszczoną tuszkę umyć , osuszyć , natrzeć przeciśniętym przez praskę czosnkiem z zewnątrz i wewnątrz jamy brzusznej. Połowę gęstego sosu warzywnego umieścić wewnątrz, spiąć szpilkami do drobiu. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu, połać równomiernie resztą sosu. Naczynie przykryć pokrywą lub folią aluminiową. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 45 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 warzyw.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD