

---

# FILETY PIECZONE Z GROSZKIEM I MARCHEWKĄ

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1292 razy.

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

sól czosnkowa

sól cebulowa

pieprz

1/2 szklanki przecieru pomidorowego

20 dag mrożonej marchewki z groszkiem

1/2 szklanki wywaru z warzyw

2 łyżki umytej, posiekanej naci pietruszki

Filety postawić w dolnej części lodówki. Gdy nieco rozmarzną, pooddzielać porcje. Każdy, kawałek starannie oprószyć solą czosnkową i cebulową oraz pieprzem. Ułożyć w niskim, szerokim żaroodpornym naczyniu, przykryć folią aluminiową, wstawić do nagrzanego piekarnika. Gdy ryba zacznie się rumienić, wyjąć z piekarnika, podać wywarem z warzyw lub rosołem i przecierem pomidorowym. Obłożyć zamrożoną marchewką z groszkiem, przykryć i ponownie wstawić do piekarnika. Piec przez ok. 30 min. Podawać w tym samym naczyniu, w którym ryba była pieczona. Odpowiednim dodatkiem będą ziemniaki pieczone (1-2 na porcję) i surówki.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

---

,1713445621

Nadesłał(a): 2024-06-18 01:12:45