
RYBA PIECZONA W FOLII (dorsz karmazyn morszczuk)

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 2181 razy.

1 ryba morska (po oczyszczeniu - 60 dag)

2-3 ząbki czosnku

1 łyżka szałwi z bazylią

sól cebulowa

sól selerowa

1 łyżka oleju lub oliwy

4 łyżki umytej, posiekanej naci pietruszki

Rybę umyć , oczyścić , opłukać , odkrajać głowę wraz ze skrzelami i płetwy. Nadkrawając u nasady głowy, ściągnąć skórę w kierunku ogona. Czosnek obrać , opłukać , przecisnąć przez prasę. Uzyskaną miazgą natrzeć rybę równomiernie na powierzchni i wewnątrz jamy brzusznej. Następnie natrzeć rozkruszonymi ziołami, oprószyć solą cebulową i selerową. Powierzchnię ryby posmarować równomiernie olejem lub oliwą, owinąć szczelnie folią aluminiową, ułożyć na brytfannie, wstawić do nagrzanego piekarnika i upiec. Upieczoną rybę wyłożyć w folii na półmisek. Odchylić folię na boki wzdłuż ryby. Powierzchnię ryby posypać posiekaną nacią pietruszki. Podawać z dodatkiem pieczonych ziemniaków (1-2 na porcję) i z surówkami. Do ryby warto podać wybrany zimny sos.

Nadesła(a): Cartall - Książka Kucharska na CD