
LIN DUSZONY W POMIDORACH

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1257 razy.

1 lin (po oczyszczeniu - 60 dag)
10 dag cebuli
10 dag selera
10 dag koncentratu pomidorowego (20%)
4 łyżki umytego, drobno posiekanego koperku z nacią pietruszki
ostra sproszkowana papryka
sól

Lina umyć , sparzyć wrzącą wodą, oczyścić z łusek, sprawić , odkrajać głowę razem ze skrzelami, ogon i płetwy, umyć . Z oczyszczonej tuszki skrajać filety, pokrajać w poprzek na porcje, posolić , oprószyć ostrą papryką. Cebulę obrać , opłukać , pokrajać w kostkę. Seler umyć , oczyścić , opłukać , zetrzeć na tarce z dużymi otworami, wymieszać z cebulą. Rybę ułożyć w rondlu, przesypując rozdrobnionymi warzywami, oprószyć papryką, podlać kilkoma łyżkami wrzącej wody lub wywaru z warzyw czy rosołu. Dusić na wolnym ogniu pod przykryciem przez ok. 30 min, po czym dodać koncentrat pomidorowy rozprowadzony kilkoma łyżkami wody i przyprawiony nieco solą. Dusić pod przykryciem jeszcze 10-15 min. Gotową potrawę wyłożyć na półmisek, posypać posiekanym koperkiem i pietruszką. Podawać na gorąco z ziemniakami z wody (1-2 na porcję) i z surówką z ogórków, cykorii lub zielonej sałaty. Przyrządzoną w ten sposób rybę można podawać także na zimno z dodatkiem sałatek.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD