
FLACZKI Z RYBY SŁODKOWODNE (leszcz, karp)

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1227 razy.

60 dag oczyszczonych filetów z ryby słodkowodnej
15 dag cebuli
30 dag warzyw mieszanych (marchew, seler, pietruszka)
sól
pieprz
majeranek
gałka muskatołowa
imbir
2 łyżki sosu sojowego
4 łyżki umytej, drobno posiekanej naci pietruszki

Rybę umyć , oczyścić z łusek, sprawić , odkrajać głowę, ogon i płetwy. Tuskę umyć , osuszyć , skrajać filety usuwając kręgosłup. Filety oczyścić starannie z ości, pokrajać w poprzek w paski szerokości ok. 1 cm, raz jeszcze sprawdzając, czy nie pozostały ości. Przygotowaną rybę posolić . Warzywa umyć , oczyścić , pokrajać w makaronik, wsypać do rondla, oprószyć solą i pieprzem, dodać ok. 1 łyżki rozkruszonego majeranku, szczyptę gałki muskatołowej, 1 łyżeczkę imbiru. Sos sojowy lub przyprawę do zup (typu maggi) wymieszać z kilkoma łyżkami wody, dodać do warzyw. Wymieszać warzywa z rybą, dusić pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 40 min. Gotową potrawę wyłożyć na salaterkę, posypać rozkruszonym majerankiem i nacią pietruszki. Podawać z dodatkiem ziemniaków z wody i surówek.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD