ZRAZY Z RYBY SŁODKOWODNEJ

Dodano: 2010-01-01 17:27:47
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1099 razy.

60 dag oczyszczonej ryby (sandacz, szczupak)
1 białko
pieprz
sól
25 dag cebuli
2 dag grzybów suszonych
1/2 szklanki mleka
4 łyżki umytej, posiekanej naci pietruszki

Rybę umyć, ogolić łuski, sprawić, odkrajać głowę ze skrzelami, płetwy i ogon, umyć. Z oczyszczonej ryby skrajać filety, pokrajać w poprzek na porcje. Grzyby umyć, ugotować do miękkości, odcedzić, drobno posiekać. Cebulę obrać, opłukać, zetrzeć na tarce z dużymi otworami, posolić, ogrzewać mieszając na małym ogniu do czasu, aż zacznie żółknąć. Wówczas połowę cebuli wymieszać z grzybami, chwilę poddusić, przyprawić solą i pieprzem, ostudzić, wymieszać z białkiem. Przygotowanym w ten sposób nadzieniem smarować porcje ryby, zwijać ścisło w rulony, owinąć każdy nitką, bawełnianą. Rulony ułożyć w rondlu, przekładając resztą cebuli, podlać wywarem z grzybów. Przykryć, Dusić na małym ogniu przez ok. 40 min. Ubytki płynu uzupełniać, dolewając mleko.
Gotowe zrazy wyłożyć na półmisek razem z sosem, który powstał w czasie duszenia. Posypać posiekaną nacią pietruszki. Podawać z dodatkiem ziemniaków z wody (1-2 na porcję) i z surówką z czerwonej kapusty.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD