RYBA SŁODKOWODNA PIECZONA W FOLII ALUMINIOWEJ

Dodano: 2010-01-01 17:27:47
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 1288 razy.

60 dag ryby po oczyszczeniu (szczupaka, sandacza lub karpia)
sok cytrynowy,
sól
pieprz
1 łyżka masła dietetycznego
4 łyżki umytej, posiekanej naci pietruszki

Rybę umyć, ogolić z łusek, sprawić, odkrajać głowę razem ze skrzelami, płetwy i ogon. Oczyszczoną tuszkę umyć, skropić na powierzchni i wewnątrz jamy brzusznej sokiem cytrynowym, natrzeć solą i pieprzem. Do wnętrza włożyć posiekaną pietruszkę. Przygotowaną rybę posmarować masłem i owinąć folią aluminiową. Ułożyć w brytfannie, wstawić do nagrzanego piekarnika i upiec. Ryba pod folią powinna się zrumienić. Czas pieczenia - ok. 50 min. Upieczoną rybę ułożyć na półmisku. Z wierzchu odchylić folię. Podawać z dodatkiem pieczonych ziemniaków lub frytek opiekanych na patelni pokrytej powłoką typu teflon.

Nades□a□(a): Cartall - Książka Kucharska na CD

,1713971543
Nadesłał(a): 2024-06-18 08:46:05