
Zupa rybna 15 min

Dodano: 2010-01-01 17:43:12

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1073 razy.

Kuchnia z szybkowaru

50 dag słodkowodnych ryb (jak karaś, płóc , okoń itp.),

1 pęczek włoszczyzny bez kapusty,

2 cebule,

0,5 szklanki śmietany,

1 łyżka mąki,

4 dag masła,

1 łyżka siekanej zieleniny;

sól,

pieprz i gałka muskatołowa do smaku

Włoszczyznę i cebulę oczyścić , drobno pokroić i zalać w szybkowarze wodą. Posolić . W siatkowej lub perforowanej wkładce włożyć oczyszczone ryby (lub tylko same głowy i kręgosłupy, jeśli mamy ich dostateczną ilość), tak by były zanurzone w wodzie. Szybkowar zamknąć i ogrzewać 15 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego, Po tym czasie szybkowar otworzyć , wyjąć wkładkę z rybą, a do pozostałej w szybkowarze zupy wrzucić szybko zrobioną z masła i mąki; białą zasmażkę, schłodzoną, a następnie rozprowadzoną śmietaną. Oddzielić mięso ryb od ości, rozdrobnić i również wrzucić do zupy. Doprawić do smaku pieprzem i gałką muskatołową.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD