Ryba morska gotowana w warzywach

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 3701 razy.

60 dag oczyszczonej ryby morskiej,

2 szklanki mleka,

kawałek skórki cytrynowej lub skórki z razowego chleba,

20 dag cebuli,

50 dag warzyw mieszanych (marchew,pietruszka,seler,por),

listek laurowy,

pieprz,

sproszkowana papryka,

sól,

4 łyżki posiekanej naci pietruszki

Ryby umyć , oczyścić , umyć . Z ryb zdjąć skórę ściągając ją od nasady głowy w kierunku ogona. Następnie z tuszek skroić filety, pokroić na porcje, ułożyć w misce i zalać chłodnym mlekiem. Przykryć , wstawić do lodówki na 20-30 min. Cebulę obrać , opłukać , pokroić w piórka. Warzywa umyć , oczyścić , opłukać , pokroić w drobny makaronik lub zetrzeć na tarce. Wymieszać warzywa z cebulą, posolić , włożyć do rondla, podlać wrzącą wodą, przykryć , nastawić do gotowania. Po 15 min połowę podgotowanych warzyw wyjąć , na reszcie warzyw na powierzchni ułożyć odcedzone z mleka porcje ryby, oprószyć solą, listkiem laurowym, pieprzem i papryką. Dodać skórkę z cytryny lub z chleba. Przykryć wyjętymi podgotowanymi warzywami. Przykryć rondel, ustawić na małym płomieniu. Gotować przez 20-30 min. Ugotowaną rybę razem z warzywami wyjąć na półmisek, obficie posypać zieleniną.

From Z.Wodecki <wodecki@kki.net.pl>