
Ryba na czerwono

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2182 razy.

60 dag ryby,

15 dag cebuli,

10 dag marchwi,

10 dag pietruszki,

20 dag buraków,

liść laurowy,

ziele angielskie,

czosnek,

pieprz,

4 łyżki posiekanej zieleniny,

sok z cytryny lub ocet,

sól,

1 łyżka oleju

Rybę umyć , oczyścić , odkroić głowę i płetwy, umyć . Z przygotowanej ryby zdjąć skórę, ściągając ją od głowy w kierunku ogona. skroić filety, pokroić w poprzek na porcje, ułożyć w misce, przykryć i pozostawić w lodówce na około 30 min. Warzywa umyć , oczyścić , opłukać . Cebulę marchew i pietruszkę pokroić , włożyć do wrzącej wody. Gotować pod przykryciem przez 15 min. Buraki poszatkować i razem z obranym czosnkiem, liściem laurowym, zielem angielskim i pieprzem dodać do gotującego się wywaru. Równocześnie włożyć porcje ryby. Gotować pod przykryciem na małym ogniu przez około 20 min. Ugotowane porcje ryby wyjąć i ułożyć na półmisku, przykryć . Warzywa przetrzeć przez sito. Przecier wymieszać z posiekaną zieleniną i olejem, przyprawić do smaku sokiem z cytryny lub octem. Zagrzać . Gorącym przecierem obłożyć rybę. Podawać z ziemniakami i surówkami.

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