
Sałatka rybna 3

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

Język: Polski

Odwiedzono: 3921 razy.

PRODUKTY:

* 30 dkg filetów rybnych np. z morszczuka

* 3 średnie ziemniaki

* oliwki czarne

* główka sałaty lodowej

* olej

* cytryna

* sól

* pieprz

* Filety z morszczuka umyć , natrzeć solą, skropić sokiem z cytryny, ugotować w dużej ilości osolonej wody. Można także ugotować je na parze. Nie stracą wtedy żadnych witamin i mikroelementów. Po ugotowaniu pokroić je w dużą kostkę.

* Ziemniaki ugotować w mundurkach. Obrać ze skóry i pokroić w kostkę.

* Sałatę umyć i pokroić w paski.

* Składniki wymieszać .

* Z oleju, cytryny, soli i pieprzu zrobić sos. Polać nim sałatkę.

* Na koniec danie przystroić oliwkami.