
Mintaj zapiekany

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

Język: Polski

Odwiedzono: 3095 razy.

80 dag mintaja (morszczuka, halibuta),

2 duże cebule czerwone,

2 łyżki mąki,

łyżka soku z cytryny,

3-4 łyżki oleju,

łyżka masła,

szklanka śmietany,

jajo,

po ć wierz łyżeczki suszonej bazylii, tymianku, i startego

rozmarynu,

natka pietruszki lub koperek,

szczypta cukru,

sól,

pieprz.

Filety skropić sokiem z cytryny, lekko posypać solą i zostawić na pół godziny w chłodnym miejscu. Drobnoposiekane cebule zeszklić na oleju. Filety obtoczyć w

mące, usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor.

Żaroodporny półmisek wysmarować masłem, wyłożyć warstwą cebuli, na niej ułożyć filety, opruszyć solą i pieprzem. Śmietanę dokładnie rozmieszać z jajem, dodać zioła, cukier, wymieszać, zalać rybę. Wstawić do nagrzanego piekarnika na 15 - 20 min. Zapieczoną rybę posypać posiekaną zieleniną. Podawać z pieczarkami, ziemniakami i surówką z marchwi i selera.