Morszczuk z tropiku

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2111 razy.

SKŁADNIKI

* 4 filety z morszczuka

* 2 pomarańcze

* sok z połowy pomarańczy

* 3 łyżki śmietany

* zielona część pora

WYWAR

* 1/2 szklanki octu winnego

* 2 cebule

* szalotka

* goź dzik

* włoszczyzna

* sól, pieprz

Włoszczyznę i cebule obrać , umyć . Zagotować 2 l wody, włożyć włoszczyznę i cebulę, dodać ocet winny i przyprawy. Gotować na średnim ogniu ok. 30 minut aż warzywa będą miękkie, wywar przecedzić , odstawić do ostygnięcia.

Pomarańcze obrać , pozbawić włókien, podzielić na cząstki. Filety opłukać , pokroić na małe kawałki, włożyć do zimnego wywaru. Powoli zagotować , zgasić ogień, pozostawić na 10 minut. Szklankę wywaru przelać do miseczki. Dodawać , cały czas ubijając, sok pomarańczowy i śmietanę. Przyprawić solą i pieprzem.

Por umyć , pociąć na cienkie paseczki, zalać w rondelku lekko posolonym wrzątkiem. Gotować przez około 2 minuty. Odcedzić na sicie.

Filety przełożyć na talerze, polać sosem pomarańczowym. Obłożyć cząstkami pomarańczy, udekorować paskami obgotowanego pora. Podawać z sezonowymi jarzynami i zielonym makaronem.

Źródło: Telegazeta TVP2