
Morszczuk z tropiku

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2011 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 przyprawę. Gotować na średnim ogniu ok. 30 minut aż warzywa będą miękkie, wywar precedzić , 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, połączyć sosem pomarańczowym. Obłożyć cząstkami pomarańczy, udekorować paskami obgotowanego pora. Podawać z sezonowymi jarzynami i zielonym makaronem.

Źródło: Telegazeta TVP2