Ryba po baskijsku

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2648 razy.

3/4 kg filetów rybnych (sola, dorsz, flądra, mintaj)

1/4 filiżanki sosu z krewetek (sprzedawany w butelkach w dziale z produktami pochodzenia orientalnego)

1/2 filiżanki wytrawnego białego wina

1/2 filiżanki zmiażdżonych pomodorów

2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki

1/2 łyżeczki bazylii lub oregano

3 łyżki posiekanej szalotki

1 liść laurowy

Brytfannę smarujemy olejem i układamy w niej rybę i pozostałe składniki oprócz pieprzu, przykrywamy i gotujemy przez 15 min. Usuwamy liść laurowy, a rybę przekładamy na gorący półmisek i odstawiamy w ciepłe miejsce. Zwiększamy ogień i gotujemy pozostały sos, aż większość wody wyparuje (nie należy jednak dopuścić do stanu wrzenia). Gotowym sosem polewamy rybę i posypujemy pieprzem. Danie podajemy gorące. wartość odżywcza jednej porcji: 196 kcal, 9% tłuszczu, 15% węglowodanów, 76% białek.