Ryba po marynarsku

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2635 razy.

50 dag filetów z dorsza lub morszczuka,

4 ziemniaki,

marchewka,

pół selera,

2 cebule,

10 dag śmietanki,

pół szklanki soku pomidorowego,

ząbek czosnku,

sok z cytryny,

mąka,

olej,

natka pietruszki,

sól i pieprz,

Filety rozmrozić , umyć , osuszyć w ściereczce, skropić

sokiem z cytryny, posypać solą i pieprzem, obtoczyć w mące i obsmażyć na tłuszczu. Cebulę i ziemniaki pokroić w plastry, marchewkę i seler zetrzeć na tarce z dużymi otworami i wzystko podsmażyc na oleju.

Wyłożyć jarzyny na żaroodporny półmisek, ułożyć porcje

ryby, zalać śmietaną zmieszaną z sokiem pomidorowym,

posypać posiekanym ząbkiem czosnku, doprawić solą i pieprzem. Piec około 20 minut w dobrze nagrzanym piekarniku. Przed podaniem posypać natką pietruszki.