
Ryba w pomidorach

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2615 razy.

1 kg filetów z pstrąga

4 ząbki czosnku

sok z 2 cytryn

2 szklanki zmielonych pomidorów

2 cebule

łyżka kaparów

10 oliwek nadziewanych papryką

4 łyżki oleju

mielona papryka,

sól, pieprz

Rybę opłukać , dokładnie osuszyć , oprószyć solą, zmielonym pieprzem i papryką. Posmarować obranym, zmiążdżonym czosnkiem. Skropić sokiem z cytryny. Pokrojoną w plasterki cebulę zeszklić na oleju. Dodać pomidory, kapary i oliwki. Doprawiać do smaku solą i pieprzem. Dusić przez 5 minut. Dodać rybę i dusić pod przykryciem przez kolejne 15 minut.

ryba jet super.każ demu polecam.można też pasteryzować ok.20 min.

Nadesłał(a):dorota <htugolubowicz@op.pl> 2006-02-24 13:02:07