
Omlet z ryba

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2170 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 50 min.

700 g filetów z ryby,

4 filety anchois,

100 ml porto,

100 ml białego wina,

4 jaja,

4 łyżki oliwy,

świeże zioła,

bouquet garni, sol, pieprz.

1. Ziola oplukac, drobno posiekac. Filety oplukac pod biezaca woda.
2. Zagotowac porto z winem. Dodac bouquet garni i filety anchois. Gotowac chwile. Wlozyc filety z ryby, gotowac na malym ogniu 12 min.
3. Filety z ryby wyjac, pokroic na male kawalki. Wywar przecedzic przez sito.
4. Jaja ubic z sola i pieprzem. Dodac przetarty wywar, wymieszac z ziolami.
5. W naczyniu do zapiekania ulozyc kawalki filetów, zalac masa jajeczna. Wstawic do ogrzanego piekarnika na 20 min. Zapiekac w temp. 150°C.
6. Mocno zrumieniony omlet podawac w tym samym naczyniu, w ktorzym sie zapiekal.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 27 "Ryby i owoce morza", strona 84.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)