

---

# Raki zapiekane a la bordeaux

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2078 razy.

Porcja dla 4 osob.    Czas przygotow. 1 godz. 45 min.

800 g rakow,

1 marchewka,

1 cebula,

1 lodyga selera,

3 łyżki masła,

1 łyżka maki,

300 ml białego wina,

150 ml smietany,

liśc laurowy, tymianek, sol, pieprz.

Wywar:

300 g małych rybek lub głow,

1 marchewka,

1 cebula,

1 por,

100 ml białego wina,

bouquet garni,

200 ml wody.

1. Przygotować wywar: jarzyny obrać, opłukać, pokroić. Małe rybki lub głowy

oczyszczyć, opłukać. Zagotować 200 ml wody i wino. Wrzucić jarzyny, rybki i

bouquet garni. Gotować 30 min. Odcedzić.

2. Raki oczyścić szczoteczką pod bieżącą wodą. Marchewkę, cebulę i lodygę selera obrać, opłukać, pokroić w kostkę. W dużym garnku rozgrzać 1 łyżkę masła i

smażyc jarzyny 10 min. Wlać 2 l wody i wino. Dodać sol, pieprz, zagotować.

Wrzucić raki, gotować pod przykryciem 10 min. Ostudzić. Wyjąć mięso z odwłoka i szczypieć. Z sztyjek usunąć czarne kieszeczki. Skorupki oczyścić, wysuszyć w piekarniku, zmielić w maszynce. Dodać do wywaru z raków i gotować na

dużym ogniu tak długo, aż pozostanie 1/4 objętości wywaru. Jarzyny zostawić

w wywarze.

3. Przygotować sos: z maki i 1 łyżki masła zrobić jasną zasmażkę. Rozprowadzić

wywarem z ryb, dodać do wywaru z raków razem z jarzynami. Dusić 10 min. Zmiksować, przetrzeć przez sito. Do sosu dodać śmietanę.

---

4. W naczyniu do zapiekania ułożyć mięso z raków, zalac sosem, piec 10 min w temp. 230°C. Następnie włożyć pod grill i zrumienić od góry. Podobnie można przyrządzić krewetki i homara.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 27 "Ryby i owoce morza", strona 30.

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