

---

# Raki zapiekane a la bordeaux

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2050 razy.

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

800 g rakow,

1 marchewka,

1 cebula,

1 lodyga selera,

3 lyzki masla,

1 lyzka maki,

300 ml bialego wina,

150 ml smietany,

lisc laurowy, tymianek, sol, pieprz.

Wywar:

300 g malych rybek lub glow,

1 marchewka,

1 cebula,

1 por,

100 ml bialego wina,

bouquet garni,

200 ml wody.

1. Przygotowac wywar: jarzyny obrac, oplukac, pokroic. Male rybki lub glowy

oczyscic, oplukac. Zagotowac 200 ml wody i wino. Wrzucic jarzyny, rybki i

bouquet garni. Gotowac 30 min. Odcedzic.

2. Raki oczyscic szczoteczka pod biezaca woda. Marchewke, crbule i lodyge selera obrac, oplukac, pokroic w kostke. W duzym garnku rozgrzac 1 lyzke masla i

smazyc jarzyny 10 min. Wlac 2 l wody i wino. Dodac sol, pieprz, zagotowac.

Wrzucic raki, gotowac pod przykryciem 10 min. Ostudzic. Wyjac mieso z odwloka i szczypiec. Z szyjek usunac czarne kiszeczki. Skorupki oczyscic, wysuszyc w piekarniku, zemlec w maszynce. Dodac do wywaru z rakow i gotowac na

duzym ogniu tak dlugo, az pozostanie 1/4 objetosci wywaru. Jarzyny zostawic

w wywarze.

3. Przygotowac sos: z maki i 1 lyzki masla zrobic jasna zasmazke. Rozprowadzic

wywarem z ryb, dodac do wywaru z rakow razem z jarzynami. Dusic 10 min. Zmiksowac, przetrzec przez sito. Do sosu dodac smietane.

---

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)