

---

# Sola zapiekana z owocami morza

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

Język: Polski

Odwiedzono: 1840 razy.

Porcja dla 4 osob.    Czas przygotow. 1 godz. 20 min.

4 filety z soli,

400 g muli,

8 szczypiec krabow,

1 marchewka,

1 cebula,

400 ml białego wina,

200 g pieczarek,

150 ml smietany,

100 g masła,

100 g startego sera gruyer,

2 łyżki maki,

2 żółtka,

2 łyżki koniaku,

bouquet garni, sol, pieprz.

1. Filety oplukac, szczypce krabow oczyszcic, oplukac, wyjac mieso. Mule wyszorowac metalowa szczoteczka, oplukac pod biezaca woda.

2. Marchewki i cebule obrac, oplukac, pokroic w kostke. Pieczarki obrac, oplukac. Do garnka wlac 300 ml wina, wlozyc marchewke, cebule, bouquet garni.

Gotowac 30 min. Odcedzic, ponownie zagotowac. Do goracego lecz nie gotujacego sie wywaru wlozyc filety, wyjac po 5 min. Nastepnie wlozyc mieso krabow i

rowniez wyjac po 4 min. Wywar ponownie zagotowac. Wlozyc mule, podgrzewac

tak dlugo, az skorupki sie otworza. Mule wyjac, obrac ze skorupki. Wywar odcedzic, odparowac do 1/3 objetosci.

3. Przygotowac sos: na patelni rozgrzac pozostale maslo, dodac make, lekko podsmażyc. Wlac odparowany wywar, 100 ml wina i koniak. Mieszac przez caly

czas. Gdy sos zgestnieje zdjac z ognia. Dodac żółtka, doprawic sola i pieprzem. Wymieszac.

4. Na patelni rozgrzac 1 łyżke masła, podsmażyc pieczarki. Do 4 naczyń żaroodpornych wlozyc pieczarki, mule, mieso krabow i po 1 filecie. Zalac sosem,

posypac serem, zapiekac 10 min w temp. 230°C.

5. Podawac sole w tych samych naczyniach, w ktorych sie zapiekala. Oddzielnie

mozna podac slone ciasteczka z ciasta francuskiego.

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