
Fladry zapiekane

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2443 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas zapiekania. 50 min.

4 fladry,

100 g krewetek,

100 g pieczarek,

4 pomidory,

4 mlode cebulki,

100 g tartego zoltego sera,

1 lyzka soku cytrynowego,

2 lyzki masla,

sol, pieprz,

olej do smazenia,

maka do obtaczania ryby.

1. Fladry oczyszcic, umyc w zimnej wodzie. Osuszyc, posolic, skropic sokiem cytrynowym. Odstawic na 30 min.

2. Krewetki obrac ze skorupki, usunac czarne zylki, oplukac w osolonej wodzie, osaczyc. (Mrozone krewetki wrzucic na 2 min do wrzacej, osolonej wody. Wyjac i dobrze osaczyc.)

3. Jarzyny umyc. Pieczarki i cebulki obrac, pokroic na kawalki. Pomidory pokroic w cwiartki.

4. Na duzej patelni rozgrzac olej, obtoczyc fladry w mace, podsmazyc z obu stron. Na drugiej patelni poddusic na 1 lyzce masla cebulki i pieczarki.

5. Na blasze wysmarowanej maslem ulozyc fladry, na nich polozyc podsmazone pieczarki z cebula, krewetki i kawalki pomidorow. Posypac sola, pieprzem i zolтым serem. Wstawic do goracego piekarnika na 15 min. Podawac od razu po

wyjeciu z piekarnika.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 27 "Ryby i owoce morza", strona 58.

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