
Makrela pieczona w soli

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2522 razy.

Porcja na 1 osobę. Czas przygotowania. 40 min.

1 makrela (na osobę),

1 łyżka soli grubiej,

2 łyżki tartej rzepy,

1 łyżeczka sosu sojowego.

1. Rybę oczyścić z zewnątrz nie odcinając płetw ani łba, pokroić ostrym nożem

na pół, wypatroszyć, natrzeć mocno solą, odstawić na 20 min. do lodówki.

2. Rozgrzać patelnię do pieczenia bez tłuszczu, klaskać na nią rybę i piec trzymając patelnię w powietrzu około 6-7 cm nad mocnym ogniem, aż ryba zrumieni

się po obu stronach.

3. Podawać na polmisku z tartą rzepą polaną sosem sojowym.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 8 "Kuchnia japońska", strona 44.

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

Absolutny nonsens. Tytuł nie ma nic wspólnego z przepisem, jest to po prostu smażona, solona ryba. Na rybę pieczoną w soli należy wybrać rybę o białym mięsie, niskoleistą. Sól- około 2.5kg wymieszać z pianą z 4 białek i 1/2 szklanki zimnej wody.

Rybę oczyścić i osuszyć. Do formy wsypać pół soli, ułożyć rybę, zasypać resztą soli, lekko uklepać. Piec w nagrzanym (200 C) piekarniku ok. 40min. Sól rozbij, zdjąć delikatnie skórę z ryby, podawać natychmiast.

Z poważaniem

Jerry

Nadestaf(a):Jerry <carvstone@optusnet.com.au> 2005-12-26 08:12:09