

---

# Makrela pieczona w soli

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2456 razy.

Porcja na 1 osobe. Czas przygotow. 40 min.

1 makrela (na osobe),

1 lyzka soli grubej,

2 lyzki tartej rzepy,

1 lyzeczka sosu sojowego.

1. Rybe oczyszcic z zewnatrz nie odcinajac pletw ani lba, pokroic ostrym nozem

na pol, wypatroszyc, natrzec mocno sola, odstawic na 20 min. do lodowki.

2. Rozgrzac patelnie do pieczenia bez tluszczu, klasc na nia rybe i piec trzymajac patelnie w powietrzu okolo 6-7 cm nad mocnym ogniem, az ryba zrumieni

sie po obu stronach.

3. Podawac na polmisku z tarta rzepa polana sosem sojowym.

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

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

---

Absolutny nonsens. Tytuł niema nic wspólnego z przepisedm, jest to po prostu smażona, solona ryba. Na rybe pieczoną w soli należy wybrac rybe o białym miesie, niskooleista. Sól- około 2.5kg wymieszac z pianą z 4 białek i 1/2 szklanki zimnej wody.

Rybe oczyścić i osuszyc. Do formy wsypac pół soli, ułożyć rybe, zasypac resztą soli, lekko uklepac. Piec w nagrzanym ( 200 C) piekarniku ok. 40min.Sól rozbic, zdjęć delikatnie skóre z ryby,podawac natychmiast.

Z poważaniem

Jerry

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