
Pstragi z nawarry

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2525 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 40 min.

4 pstragi (po ok. 200 g),

3 plastry szynki serrano lub westfalskiej,

100 ml oleju,

2 łyżki maki,

1 cytryna,

sol, biały pieprz.

1. Pstragi wypatroszyć, głowy i ogony zachować. Umyć dokładnie w zimnej wodzie

i osuszyć. Natrzeć w środku solą i lekko posypać białym pieprzem. Odstawić

na 10 min.

2. Do środka każdego pstraga włożyć plasterkę szynki. Brzoża pstrągów można

spiąć wykalaczkami, aby szynka nie wypadła podczas smażenia. Pstragi obtoczyć w mące.

3. Na dużej, głębokiej patelni rozgrzać dobrze olej, położyć pstragi i smażyć

po 4-5 min z każdej strony.

4. Zaroodporne naczynie wysmarować olejem. Włożyć pstragi i wstawić naczynie do

bardzo gorącego piekarnika na 7-10 min.

5. Cytrynę umyć i pokroić na 4 części. Pstragi przelozyc na polmisek i przybrać

cwiartkami cytryny.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 14 "Kuchnia hiszpańska", strona 44.

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