
Pstrag po kantabryjsku

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2831 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 55 min.

4 pstragi sredniej wielkosci,

200 ml bialego wytrawnego wina,

4 zabki czosnku,

50 ml bulionu,

100 ml wody,

1 peczek zielonej pietruszki,

1 galazka swiezego estragonu lub 1/2 lyzeczki sproszkowanego,

sol, olej do smazenia.

1. Pstragi oczyszcic nie odcinajac glow i ogonow. Umyc w zimnej wodzie, osuszyc.

Natrzec sola i odstawic na 10 min.

2. Na duzej patelni rozgrzac olej, polozyc pstragi i obsmazyc z kazdej strony.

3. W plaskim naczyniu do zapiekania ulozyc pstragi, zalac winem i wstawic do piekarnika nagrzanego do temp. 175żC. Piec 20 min.

4. Czosnek obrac, oplukac i posiekac. Galazki estragonu i zielona pietruszke

umyc pod biezaca woda i drobno posiekac. Usmazyc na tym samym oleju, na ktorzym smazyly sie pstragi. Wlac bulion, wymieszac, zalac tym sosem pstragi i

piec jeszcze 5 min.

5. Upieczone pstragi przelozyc na ogrzany polmisek, polac sosem z pieczenia i od razu podawac. Mozna rowniez podac pstragi w tym samym naczyniu, w ktorzym sie piekly.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 14 "Kuchnia hiszpańska", strona 46.

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