
Ryba a la veracruz

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2166 razy.

Porcja dla 6 osob. Czas przygotow. 40 min.

750 g filetów z białej ryby morskiej,

2 łyżki masła,

1 łyżka oleju,

4 ząbki czosnku,

100 g cebuli,

1 kg pomidorów,

1 zielona papryka,

150 g zielonych oliwek,

80 g kaparów,

1 łyżka oregano,

2 liście laurowe,

1 łyżeczka soli,

1/2 łyżeczki pieprzu,

6 marynowanych papryczek chilli do przybrania.

1. Czosnek i cebule obrać, opłukać, drobno posiekać. Pomidory sparzyć, obrać ze skorki, pokroić na kawałki. Zieloną paprykę opłukać, pokroić na paseczki.

Oliwki osaczyć i posiekać.

2. W dużym garnku rozgrzać olej, wrzucić cebule, czosnek i smażyć 3 min. Dodac

pomidory, posolic i zagotować na dużym ogniu. Zmniejszyć ogień, włożyć zieloną paprykę, oregano i liście laurowe. Garnek przykryć i gotować na małym

ogniu, po 10 min dodać oliwki i kapary, gotować jeszcze 5 min. Doprawić sos

pieprzem, solą i zdjąć z ognia.

3. Filety opłukać, osuszyć, posypać solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać masło

i zrumienić filety z obu stron.

4. Zarządzone naczynie wysmarować masłem. Włożyć filety, zalać sosem, przykryć

folią aluminiową i zapiekać w piekarniku 15 min w temp. 190°C.

5. Rybę przełożyć na talerze, polać sosem i przybrać papryczkami chilli. Podawać z ryżem.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 16 "Kuchnia meksykańska", strona 46.

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

