Ryba a la veracruz

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2303 razy.

Porcja dla 6 osob. Czas przygotow. 40 min.

750 g filetow z bialej ryby morskiej,

2 lyzki masla,

1 lyzka oleju,

4 zabki czosnku,

100 g cebuli,

1 kg pomidorow,

1 zielona papryka,

150 g zielonych oliwek,

80 g kaparow,

1 lyzka oregano,

2 liscie laurowe,

1 lyzeczka soli,

1/2 lyzeczki pieprzu,

6 marynowanych papryczek chilli do przybrania.

1. Czosnek i cebule obrac, oplukac, drobno posiekac. Pomidory sparzyc, obrac ze

skorki, pokroic na kawalki. Zielona papryke oplukac, pokroic na paseczki.

Oliwki osaczyc i posiekac.

2. W duzym garnku rozgrzac olej, wrzucic cebule, czosnek i smazyc 3 min. Dodac

pomidory, posolic i zagotowac na duzym ogniu. Zmniejszyc ogien, wlozyc zielona papryke, oregano i liscie laurowe. Garnek przykryc i gotowac na malym

ogniu, po 10 min dodac oliwki i kapary, gotowac jeszcze 5 min. Doprawic sos

pieprzem, sola i zdjac z ognia.

3. Filety oplukac, osuszyc, posypac sola i pieprzem. Na patelni rozgrzac maslo

i zrumienic filety z obu stron.

4. Zaroodporne naczynie wysmarowac maslem. Wlozyc filety, zalac sosem, przykryc

folia aluminiowa i zapiekac w piekarniku 15 min w temp. 190żC.

5. Rybe przelozyc na talerze, polac sosem i przybrac papryczkami chilli. Podawac z ryzem.

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

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