
Ryba w mleczku kokosowym

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2068 razy.

Porcja dla 6 osob. Czas przygotow. 40 min.

500 g filetów z białej ryby,

1 duża cebula,

50 g masła,

1 czerwona papryczka chilli,

1 łyżeczka turmeriku,

1/2 l mleka,

100 g wiorków kokosowych,

2 łyżeczki octu winnego lub sok z 1 cytryny,

2 ząbki czosnku,

świeże zioła do przybrania,

3 cm świeżego imbiru lub 1/2 łyżeczki sproszkowanego.

1. Zalać wiórki kokosowe gorącym mlekiem, odstawić na 30 min.

2. W lekko osolonej wodzie obgotować filety uważając, żeby się nie rozpadły.

3. W rondlu rozgrzać masło i podsmażyć cienko pokrojoną cebulę i posiekany

czosnek. Następnie dodać oczyszczone i pokrojone podłużnie chilli oraz turmerik. Smażyć na małym ogniu nie dopuszczając do zrumienienia żadnego ze

składników.

4. Wlać mleczko kokosowe i ocet (lub sok z cytryny). Gotować na małym ogniu przez 10 min.

5. Włożyć do sosu ugotowane filety i trzymać na ogniu ok. 3 min. do podgrzania.

6. Podawać przybrane liśćmi ziół i posiekanym imbirem.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 6 "Kuchnia indyjska", strona 16.

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