Ryba w mleczku kokosowym

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2180 razy.

Porcja dla 6 osob. Czas przygotow. 40 min.

500 g filetow z bialej ryby,

1 duza cebula,

50 g masla,

1 czerwona papryczka chilli,

1 lyzeczka turmeriku,

1/2 l mleka,

100 g wiorkow kokosowych,

2 lyzeczki octu winnego lub sok z 1 cytryny,

2 zabki czosnku,

swieze ziola do przybrania,

3 cm swiezego imbiru lub 1/2 lyzeczki sproszkowanego.

1. Zalac wiorki kokosowe goracym mlekiem, odstawic na 30 min.

2. W lekko osolonej wodzie obgotowac filety uwazajac, zeby sie nie rozpadly.

3. W rondlu rozgrzac maslo i podsmazyc cienko pokrojona cebule i posiekany

czosnek. Nastepnie dodac oczyszczone i pokrojone podluznie chilii oraz turmerik. Smazyc na malym ogniu nie dopuszczajac do zrumienienia zadnego ze

skladnikow.

4. Wlac mleczko kokosowe i ocet (lub sok z cytryny). Gotowac na malym ogniu

przez 10 min.

5. Wlozyc do sosu ugotowane filety i trzymac na ogniu ok. 3 min. do podgrzania.

6. Podawac przybrane liscmi ziol i posiekanym imbirem.

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

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