

---

# Sola nadziewana

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2355 razy.

Porcja dla 4 osob.    Czas przygotow. 1 godz. 10 min.

4 sole,

12 malych pomidorow,

12 malych pieczarek,

3 kartofle,

70 g masla,

1 lyzka oleju,

1 lyzka tartej bulki,

1 lyzka drobno pokrojonej pietruszki.

Farsz:

150 g filetow z ryby,

150 ml smietany,

1 bialko,

sol, pieprz.

1. Pomidory sparzyc wrzatkiem, zdjac skorke. Pieczarki oczyszcic, oplukac. Kartofle obrac, oplukac. Z kartofli wyciac lyzeczka male kulki, ugotowac w osolonej wodzie. Odcedzic.

2. Filety oplukac. Sole oczyszcic, odciac glowy, pletwy i ogony. Umyc pod biezaca woda. Sole polozyc na desce jasna strona do gory, zrobic naciecie wzdluz

przez srodek boku. W naciecie wsunac noz, podciac mieso tak, by oddzielilo

sie od kregoslupa i osci. Kregoslup i osci wyjac. Podciete platy miesa odwinac na zewnatrz, by powstal rodzaj "sakiewki".

3. Przygotowac farsz: filety zmiksowac z bialkiem, sola i pieprzem. Przetrzec

przez sito. Ochlodzic w lodowce. Dodac smietane, wymieszac.

4. Na patelni rozgrzac maslo, usmazyc pieczarki. Sole napelnic farszem. Na

farsz polozyc kartofle, pomidory i pieczarki. Posypac pietruszka, polac stopionym maslem, posypac tarta bulka.

5. Brytfanne posmarowac olejem, ulozyc na niej sole. Wstawic do ogrzanego piekarnika. Piec 15 min w temp. 200°C.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 27 "Ryby i owoce morza", strona 56.

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