
Sola po katalonsku

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2644 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 1 godz.

4 filety z soli (po ok. 200 g),

1/2 cebuli,

1 łyżka maki,

400 g zielonego groszku,

16 malzy bez muszli,

1 liść laurowy,

1/4 łyżeczki galke muszkatołowej,

1/2 paczka zielonej pietruszki,

1/4 łyżeczki szafranu,

1 łyżka oleju,

250 ml bulionu.

Sos:

3-5 ząbków czosnku,

150 ml oleju,

1/4 łyżeczki soli.

1. Filety umyć, osuszyć i osolic. Malże opłukać dokładnie pod bieżącą wodą.
2. Zielony groszek umyć, zalać wrzącą, osoloną wodą i ugotować pod przykryciem.

Nadmiar wody odparować.

3. Cebule obrać, opłukać, pokroić na plasterki. Zieloną pietruszkę opłukać pod bieżącą wodą i drobno posiekać.

4. Przygotować sos: czosnek i sol rozgnieść w moździerzu lub misce i dokładnie wymieszać z olejem.

5. W garnku rozgrzać łyżkę oleju, wrzucić cebule i podsmażyć na złoty kolor.

Dodać zieloną pietruszkę i makę. Smażyć 3 min. Włączyć zimny bulion, zagotować.

6. Dodać sos, liść laurowy, galke muszkatołowa i szafran. Włożyć filety i malże. Gotować na małym ogniu pod przykryciem 15 min. Pod koniec gotowania dodać zielony groszek. Gotową sole przełożyć na polmiskę i od razu podawać.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 14 "Kuchnia hiszpańska", strona 38.

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

