Sola po katalonsku

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2702 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 1 godz.

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

1/2 cebuli,

1 lyzka maki,

400 g zielonego groszku,

16 malzy bez muszli,

1 lisc laurowy,

1/4 lyzeczki galki muszkatolowej,

1/2 peczka zielonej pietruszki,

1/4 lyzeczki szafranu,

1 lyzka oleju,

250 ml bulionu.

Sos:

3-5 zabkow czosnku,

150 ml oleju,

1/4 lyzeczki soli.

1. Filety umyc, osuszyc i osolic. Malze oplukac dokladnie pod biezaca woda.

2. Zielony groszek umyc, zalac wrzaca, osolona woda i ugotowac pod przykryciem.

Nadmiar wody odparowac.

3. Cebule obrac, oplukac, pokroic na plasterki. Zielona pietruszke oplukac pod

biezaca woda i drobno posiekac.

4. Przygotowac sos: czosnek i sol rozgniesc w mozdzierzu lub misce i dokladnie

wymieszac z olejem.

5. W garnku rozgrzac lyzke oleju, wrzucic cebule i podsmazyc na zloty kolor.

Dodac zielona pietruszke i make. Smazyc 3 min. Wlac zimny bulion, zagotowac.

6. Dodac sos, lisc laurowy, galke muszkatolowa i szafran. Wlozyc filety i malze. Gotowac na malym ogniu pod przykryciem 15 min. Pod koniec gotowania dodac zielony groszek. Gotowa sole przelozyc na polmisek i od razu podawac.

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

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