

---

# Sola w pomarańczach

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2352 razy.

Porcja dla 4 osob.    Czas przygotow. 55 min.

800 g filetów z soli,

2 marchwie,

1 seler,

2 pory,

2 pomarańcze,

skorka z 1 pomarańczy,

1 łyżka smietanki,

50 ml likieru pomarańczowego,

sol, pieprz,

4 łyżki masła do smażenia.

1. Jarzyny obrać, umyć, pokroić w paski o szerokości i grubości 1mm, a długości 3 cm. Obsmażyć na 1 łyżce rozgrzanego masła, pod przykryciem, na małym ogniu ok. 10 min. Zdjąć z patelni i trzymać w ciepłym miejscu.

2. Pomarańcze obrać ze skórek, ostrym nożem wykrawać z nich cząstki miąższu (bez pestek i błon wewnętrznych). Cienutko obraną skorokę z 1 pomarańczy pokroić w paski, tak jak jarzyny.

3. Filety osolic, doprawić pieprzem, obsmażyć na 2 łyżkach rozgrzanego masła 4-5 min, nie dopuszczając do ich zrumienienia. Zdjąć z ognia i odstawić w ciepłym miejscu.

4. Na patelni rozgrzać resztę masła, dodać skorokę pomarańczową i smietankę, wymieszać, wlać likier, wymieszać ponownie i zagotować.

5. Usmażoną rybę i warzywa ułożyć na polmisku, polać sosem i przybrać cząstkami pomarańczy.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 4 "Kuchnia francuska I", strona 54.

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