Sos włoski do ryb

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2464 razy.

porcja - 272 kcal

przygotowanie - 15 minut

gotowanie - 20 minut

Dla 4 osób:

15 dag pomidorów

pęczek włoszczyzny

3 łyżki oleju lub oliwy

cebula (50 g)

ząbek czosnku

listek laurowy

po gałązce tymianku, oregano i

rozmarynu

20 g świeżego imbiru

Poza tym:

4 porcje filetów z mintaja

jajko

4 łyżki mąki

sól, pieprz

40 g tłuszczu do smażenia

Pomidory zanurzyć we wrzątku, obrać ze skórki, pokroić w kostkę.

Cebulę i włoszczyznę obrać , umyć i również pokroić w kostkę.

Filety umyć , osuszyć , posolić , popieprzyć , obtoczyć w mące. Zanurzyć w lekko ubitym jajku. Smażyć w gorącym tłuszczu na złoty kolor (każdą stronę 2-3 minuty). Odstawić w ciepłe miejsce.

Na rozgrzanym oleju zeszklić cebulę, dodać zmiażdżony

ząbek czosnku, włoszczyznę, a na końcu pomidory i

przyprawy. Dusić 20 minut na małym ogniu.

Imbir obrać i zetrzeć na drobnej tarce przykrytej folią

aluminiową (lub pergaminem), papier zdjąć i utarty imbir delikatnie zeskrobać nożem. Dodać do sosu. Sos przyprawić pieprzem, solą i szczyptą cukru.Polać nim rybę.

NASZA RADA :

Sos włoski można podawać także z filetami z kurczaka.