
Łosoś norweski artura (smacznie, prosto i tanio)

Dodano: 2004-11-11 16:22:00

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 4379 razy.

1 kostka rosołowa (z kurczaka)
1 cytryna
70 dkg łososia norweskiego (4 porcje)
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
1/2 szklanki mąki pszennej
trochę wody
przyprawa do ryb (nie konieczna)
przyprawa wegeta

surówka
40 dkg kapusty kiszanej
1 jabłko
1/2 średniej cebuli
2 średnie marchewki
cukier
sól
pieprz
oliwa (najlepiej z oliwek)

Łososia opłukać wcześniej posypać przyprawą do ryb oraz wegetą (10 min wcześniej) a następnie obtoczyć w mące pszennej. Rozgrzać patelnię a następnie wcisnąć sok z 1/2 cytryny na patelnię i smażyć ten sok tak aż w jakiś sposób zbrazowieje (jest to możliwe). Wlać następnie na patelnię trochę wody (ok 1 cm głębokości) i dodać kostkę rosołową aby powstał swoisty bulion. Po rozgrzaniu powstałego bulionu i rozpuszczeniu kostki rosołowej na patelnię wrzucić łososia i gotować tylko z jednej strony na średnim ogniu przez około 7-8 minut. Łosoś powinien być podczas tego zanurzony w bulionie do około 1/2 wysokości płatów. Patelnię można na ten czas przykryć pokrywką. Po ugotowaniu wyjąć łososia a pozostały sos zagęścić roztworem mąki ziemniaczanej (1 łyżeczka mąki ziemniaczanej + 1/4 szklanki zimnej wody). Nie wlewać wszystkiego aby nie zrobić kałczuku. Wlać tyle aby sos lekko się zagęścił. Powstałym sosem można polać łososia. Łososia można podawać z ziemniakami lub frytkami oraz poniższą surówką.

Surówka:

Kapustę kiszoną (40 dkg) jeśli bardzo kwaśna to lekko opłukać zimną wodą a następnie odsączyć. Do kapusty dodać około 3 płaskie łyżki cukru i rozetrzeć. Następnie 1/2 cebuli posiekać a marchewkę zetrzeć na tarce jarzynowej. Na końcu zetrzeć jabłko i wszystko razem wymieszać. Dodać pieprz i sól do smaku a następnie około 3-4 łyżek oleju (najlepiej z oliwą z oliwek). Wszystko razem wymieszać. Pieprz musi nadawać odrobinę pikanterii surówce.

Tak mamy pełne danie. Myślę że niczego nie pominąłem i życzę smacznego. Do mężczyzn: kobieta powinna być zadowolona po spożyciu tego prostego dania z odrobiną białego wina do picia. ;)

Nadesłał: Artur Żołądkiewicz <artur_zoladkiewicz@yahoo.com>