Łosoś duszony z cytryną i rozmarynem

Dodano: 2004-12-22 22:30:30
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 4602 razy.

/na 4 osoby/
4 filety z łososia po ok. 200g (ze skorką)
oliwa z oliwek (najlepiej extra virgin, ale niekoniecznie)
ocet ziołowy (idealny- z ziołami prowansalskimi), ostatecznie ocet winny
2-3 ząbki czosnku
rozmaryn - najlepiej świeży
tymianek
liść laurowy
pieprz
sol
cytryna (całe plastry wraz ze skorką)

1. przygotowac marynatę:
oliwa + ocet (poł na poł), liście laurowe (po 2 na filet), gałązki rozmarynu (1-2 na filet, zależnie od wielkości), mała łyżeczka roztartego tymianku, zgnieciony czosnek, sol i pieprz; składniki zmieszać
2. pozbawioną łusek i umytą rybę "wytarzać " porządnie w marynacie, przykryć i pozostawić w lodowce na conajmniej 2 godziny (najlepiej przyrządzic ją rano, żeby sobie do popołudnia chłonęła składniki)
3. układać w naczyniu żaroodpornym (lub w folii do pieczenia)- jeden kawałek obok drugiego, układając na wierzchu gałązki rozmarynu i liście laurowe (te z marynaty), na to po 2 plastry cytryny na porcję
4. wstawi do nagrzanego piekarnika i piec/dusić około 25-30 minut (w przypadku pieczenia w naczyniu żaroodpornym można ostatnie 10 minut piec bez pokrywki, żeby się pozbyć nadmiaru wody)
5. przed spożyciem (i w jego trakcie) można skrapiać sokiem ze świeżej cytryny - podawać ją wraz z daniem, pokrojoną w osemki; usuwamy oczywiście rozmaryn i liście laurowe, zarowno jak i upieczone plastry cytryny (też je można wycisnąć na rybę)
Delikatna i wykwintna; im grubszy filet, tym bardziej soczysty;

Doskonale smakuje z zapiekanymi ziemniakami (podgotowane ziemniaki pokroic w plastry i posmarowac je mieszanką: oliwa + tym razem mniej octu lub soku z cytryny + rozgnieciony czosnek + roztarty tymianek i oregano + sol i pieprz, zapiekać do zrumienienia)
Polecam do tego surowkę z kiszonej kapusty (nie za kwaśnej) lub fasolkę szparagową.
Dodawszy białe lub rożowe wino otrzymujemy nieziemski posiłek ;-) mmmm!

Nadesłał: Maciek <mowianamnie@yahoo.co.uk>