
Łosoś duszony z cytryną i rozmarynem

Dodano: 2004-12-22 22:30:30

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 4419 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. przygotować marynatę:

oliwa + ocet (poł na poł), liście laurowe (po 2 na filet), gałązki rozmarynu (1-2 na filet, zależnie od wielkości), mała łyżeczka rozrartego tymianku, zgnieciony czosnek, sol i pieprz; składniki zmieszać

2. pozbawioną łusek i umytą rybę "wytarzać" porządnie w marynacie, przykryć i pozostawić w lodowce na co najmniej 2 godziny (najlepiej przyrządzić 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. wstawić 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, zarówno jak i upieczone plastry cytryny (też je można wycisnąć na rybę)

Delikatna i wykwintna; im grubszy filet, tym bardziej soczysty;

Doskonale smakuje z zapiekаныmi ziemniakami (podgotowane ziemniaki pokroić w plastry i

posmarować je mieszanką: oliwa + tym razem mniej octu lub soku z cytryny + rozgnieciony czosnek + rozarty tymianek i oregano + sol i pieprz, zapiekać do zrumienienia)

Polecam do tego surowkę z kiszzonej kapusty (nie za kwaśnej) lub fasolkę szparagową.

Dodawszy białe lub różowe wino otrzymujemy niezmiernie smaczny posiłek ;-)

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