
Ryba gotowana w salsie cytrynowej i tabasco

Dodano: 2008-05-01 09:53:23

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1527 razy.

Na 4 osoby :

3-4 ryby (be glowy),dorsz albo inna ryba

2 marchewki,lodyga selera,pol cebuli,zabek czosnku,1 listek laurowy,pol cytryny lyzeczka oleju sol i pieprz.

Salsa, ,

pietruszka , olej sojowy ,zabek (maly)czosnku ,4 krople tabasco,sol ,pieprz,sok z polowy cytryny,

Ryby ukladamy w dosc obszernym garnku ,zalewamy woda obficie i wkladamy wszystkie podane skladniki nie przesadzajac z sola,gotujemy okolo 20 minut.Chcilabym dodac ze przy gotwaniu ryb jest jedna zasada -gdy rosol rybny sie gotuje odczekujemy jeszcze okolo 5 minut i wylanczamy ,odczekujemy do ziebienia ,nie powoduje to rozpadania sie przy obieraniu i sa o wiele smaczniejsze ,ukladamy na talerzu i zalewamy salsa tabasco .

Salsa:

garsc pietruszki umytej ,maly zabek czosnku,1/2 szklanki oleju,4 krople tabasko,sol,pieprz i sok z polowy sytryny miksujemy na jebnolita mase zalewmy tym przygotowana i obrana rybe i podajemy do stolu razem do ziemniakow ,salaty ryzu na bialo jest to danie dosconale i bardzo lekko strawne jednym slowem smacznego!

Nadesłał: Sora Dora kucharka rzymska -italia <dory61@alice.it>