

Filety rybne z młodymi jarzynami

Składniki

Około 60 dkg filetów mrożonych (dorsz, mintaj, panda, inne)

3 większe marchewki

30 dkg fasolki szparagowej

1 mały kalafior

4 - 6 ziemniaków

2-ie kostki rosółowe, sól, pieprz, liść laurowy.

Cytryna

Masło, margaryna, tarta bułka.

Sposób przygotowania

- Oczyszczone jarzyny, oraz obrane i umyte ziemniaki pokroić na spore kawałki, zalać rosółem z kostki i ugotować.

- Po ugotowaniu, wyjąć z garnka i przechowywać w ciepłe.

- Do wywaru dodać cebulę pokrojoną w krążki i liść laurowy. Wywar krótko zagotować, popieprzyć i dosolić.

- Włożyć do garnka zamrożone filety. Podgrzewając na dużym ogniu obracać filety do czasu, aż polewa lodowa się rozpuści. Doprowadzić wywar do wrzenia i gotować rybę na małym ogniu około 10 minut, uważając aby się nie porzpadała.

- W tym czasie w rondelku rozgrzać tłuszcz, chwilę go odparować i zasypać taką ilością tartej bułki, aby uzyskać konsystencję gęstego sosu.

- Rybę wyjąć, osuszyć na durszlaku, następnie ułożyć na talerzach i skropić sokiem z cytryny. Obłożyć ciepłymi warzywami i całość poleać tłuszczem z tartą bułką.

Do potrawy można podać sok pomidorowy.