

Ryba a' la Veracruz



Kuchnia: meksykańska

Czas przygotowania: 45 do 60min.

Danie dla: 4 osób

Stopień trudności: 6/10

Składniki:

- łosoś - 1 kg
- cytryna - 2 szt.
- pomidory - 4 szt.
- cebula - 2 szt.
- czosnek - 3 ząbki
- kapar - 2 łyżki
- oliwa - 10 szt.
- oliwa - 4 łyżki
- pietruszka - 2 łyżki
- listki laurowe - 2 szt.
- oregano - 2 łyżeczki
- sól
- pieprz
- masło - 1 łyżka
- oliwki

Opis przygotowania:

Rybę natrzyj czosnkiem, solą i sokiem z cytryny, odstaw na 5 minut. Cebulę obierz i drobno posiekaj. Pomidory sparz, obierz i posiekaj. Czosnek obierz, oliwki osącz i posiekaj. W dużym garnku rozgrzej połowę oliwy i wrzuć cebulę oraz czosnek. Dodaj pomidory i gotuj na ostrym ogniu przez kilka minut. Zmniejsz ogień, wrzuć oregano i listki laurowe. Dodaj oliwki i kapary, duś na małym ogniu około 10 minut. Sos przypraw solą i pieprzem, odstaw. Na pozostałej oliwie usmaż rybę z każdej strony na rumiano. Naczynie żaroodporne wysmaruj masłem, włóż rybę, zalej sosem. Przykryj i zapiekaj około 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C.

Zapraszamy na www.taniegotowanie.com!