

ryba z kurkami

MAGDALENA1110



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety mrożone	75 dkg
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	
ziele angielskie	
pieprz ziarnisty	
sól	
tłuszcz do formy	
Bułka tarta klasyczna Prymat	
sos	
kurki	20 dkg
mąka pszenna	1 łyżka
masło	1 łyżka
mleko	1 szklanka
sok z cytryny	1/2 szt
sól	
pieprz	
gałka muskatołowa	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Gotujemy litr wody z dodatkiem kilku ziaren pieprzu, ziela angielskiego i liściem laurowym. Do wrzątku wkładamy rybę gotujemy 5 min na bardzo wolnym ogniu solimy. Po tym czasie rybę wyjmujemy z wywaru studzimy i posypujemy przyprawą do ryb. Mąkę mieszamy z mlekiem, kurki oczyszczamy płuczemy i osączamy. Masło topimy podsmażamy kurki ok 7 min zdejmujemy z ognia i wlewamy mleko z mąką doprowadzamy do wrzenia stale mieszając, na koniec doprawiamy sokiem z cytryny solą pieprzem i gałką muszkatową. Rybę układamy w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym tłuszczem i posypanym bułką tartą i zalewamy sosem. Pieczemy 20 min w 180 stopniach. Posypujemy natką pietruszki i podajemy.