

Węgorz duszony w sosie śmietanowym z purée pietruszkowym i solirodem



RAFAŁ10



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

węgorz	1 mały
mąka pszenna	do obtoczenia
Pieprz czarny Prymat w młynku	
cebula	1 mała
czosnek	2 ząbki
oliwa	2 łyżki
masło	1 łyżka
koperek	2 gałązki
pietruszka zielona	2 gałązki
sok z cytryny	1 łyżeczka
pietruszka	0,5 kg
mleko	1,5 szklanki
masło	100 g
sól	
tymianek	1 gałązka
soliród	1 garść
śmietana 12-procentowa	150 (do gotowania)
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Węgorza oczyścić, ściągnąć skórę i umyć. Pokroić na 10 cm kawałki, włożyć do miski, posolić, popieprzyć i dodać 1 łyżeczkę soku z cytryny. Wymieszać i odstawić do lodówki na 20 minut.
- KROK 2 Po 20 minutach wyciągnąć z lodówki, obtoczyć w mące. Na rozgrzanej oliwie na patelni obsmażyć węgorza, po około 3 min dodać masła. Jak węgorz zarumieni się dodać pokrojone w kostkę cebulę i czosnek, podsmażać do momentu zeszklenia się cebuli.
- KROK 3 Następnie podlać około 1/4 szklanki wody. Jak się zagotuje dodać śmietanę i dusić pod przykryciem na małym ogniu przez około 7 min po czym dodać posiekaną natkę pietruszki i koperek, sos doprawić do smaku solą i pieprzem. Pozostawić na palniku jeszcze przez około 3 min.
- KROK 4 Korzeń pietruszki obrać, umyć, pokroić na małe kawałki. W garnku roztopić masło, wrzucić pietruszkę, obsmażać do momentu uzyskania złotego koloru, podczas obsmażania posolić.
- KROK 5 Następnie zalać pietruszkę mlekiem tak aby przykryło pietruszkę, dodać gałązkę tymianku. Gotować do miękkości na średnim ogniu. Następnie zmiksować w blenderze i przetrzeć przez drobne sitko w celu pozbycia się grudek.
- KROK 6 Soliród podsmażyć delikatnie i bardzo krótko na maśle na patelni (nie solić gdyż jest on sam w sobie słony, jest on doskonałą bombą jodową), popieprzyć. Nałożyć wszystko na talerz.