

Panga z parowaru z sosem cytrynowym



BABCIAGRAMOLKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



IŁOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

przyprawa uniwersalna

½ płaskiej łyżeczki pieprzu mielonego, 2 łyżki pokrojonego koperku

3 kawałki liścia pora (te wierzchnie , długości płata ryby) , 1 łyżka masła

¾ szklanki słodkiej śmietanki 18 % , szczypta kurkumy , sok z cytryny

ziemniaki

6 szt.

bulion rybny

1/6 kostki

cukier

1 szczypta

serek topiony

1 szt. (kremowy)

mąka

2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filet ryby natrzeć trawą cytrynową , Vegetą i pieprzem. Obrać i umyć ziemniaki .

Do parowaru wlać wodę .

Ułożyć w dolnym pojemniku ziemniaki i posypać je 1 łyżką koperku . Nastawić na 5 minut by woda doszła do punktu wrzenia . Włączyć na 25 minut . Po 10 minutach dostawić drugą część wyłożoną liśćmi pora z ułożoną na nich ryba .

W tym czasie kiedy ryba i ziemniaki gotują się rozpuścić w rondelku masło. Wsypać mąkę .

Wymieszać . Wkruszyć bulion . Wlać śmietankę . Wrzucić pokruszony serek topiony . Gotować na małym gazie aż sos zgęstnieje. Doprawić sokiem z cytryny i cukrem .

Ułożyć na półmisku rybę , ziemniaki - posypane resztą pokrojonego koperku , osobno podać sos .

Proponuję podać do tego surówkę ze świeżych warzyw (lub jak ktoś bardzo chce to jarzyny gotowane na parze) .