

Rybka duszona w mleku:



LAWINA64



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety z morszczuka lub inne	60 dag
mleko	3/4 szkl.
czosnek	2 ząbki
cząber	2 łyżki
sól, pieprz	
cebula	10 dag
posiekana zielenina	4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety rozmrozić natrzeć cząbrem i czosnkiem. Czosnek obrać, przecisnąć przez prasę i rozsmarować równomiernie na powierzchni filetów. Filety ułożyć w misce, przykryć, wstawić do lodówki na 1 godz. Cebulę obrać, opłukać, pokroić w piórka. W niskim szerokim rondlu układać filety, oprószając je solą i pieprzem i przekładając cebulą. Zalać wrzącym mlekiem. Dusić pod przykryciem na małym ogniu. Po około 20 min. wyłożyć uduszone filety na półmisek i posypać zielenią. Podawać z ziemniakami.