

Kulki rybne na sałatce



KALUSIAA1989



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

białko	1
soku z cytryny	1 łyżka
sól, pieprz	
śmietany kremówki	8 dag
pęczek natki pietruszki	1
cebula	1
pęczka koperku	0,5
startego chrzanu	2 łyżeczki
duża główka sałaty	1
ogórek sałatkowy	1
Pęczek rzodkiewek	1
plasterki cytryny do dekoracji	
filet z dorsza	80 dag
jogurt naturalny	30 chudy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety rybne opłukać, osuszyć, pokroić w kosteczkę. Zmiksować razem z białkiem, kostką lodu i sokiem z cytryny. Dodać śmietanę, przyprawić masę rybną solą i pieprzem, schłodzić. Przygotować sos ziołowy: natkę pietruszki i koperek opłukać, osuszyć, drobno pokroić. Obrać cebulę, posiekać. Zieleninę i cebulę zmiksować z jogurtem. Przyprawić sos na pikantnie solą, pieprzem oraz startym chrzanem. Sałatę opłukać, osuszyć czystą ściereczką lub odwirować. Porwać liście palcami na mniejsze kawałki. Ogórek i rzodkiewki oczyścić, umyć, pokroić w cienkie plasterki. Sałatę, ogórek i rzodkiewki wymieszać z odrobiną sosu ziołowego, rozłożyć na czterech talerzykach. Resztę sosu przelać do sosjerki. Z masy rybnej uformować 16 małych kulek. Zagotować w płaskim rondlu wodę, lekko posolić. Wkładać porcjami do wrzątku rybne kuleczki, gotować na średnim ogniu 5 – 7 minut, nie dopuszczając już do silnego wrzenia wody. Wyjmować z garnka ostrożnie łyżką cedzakową i od razu przekładać na przygotowane porcje sałatki. Wszystkie porcje udekorować świeżymi ziołami oraz cienkimi plasterkami cytryny. Podawać natychmiast po przygotowaniu razem z pozostałym sosem ziołowym i ze świeżym pieczywem, np. bagietką.