

Klopsiki rybne gotowane na parze z sosem pieczarkowo-koperkowym - dieta Dukana, faza II



Autor: **kuchniakolorublon**
Przepisów: 136 Ocena: 1705



1-2 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- (porcja na 1-2 osoby)
- Klopsiki:
 - 500g filetów z chudej ryby
 - 1 łyżka koncentratu pomidorowego lub adżyki
 - 2-3 łyżki otrębów owsianych
 - około 0,5 jajka (ciężko trochę odmierzyć, więc na oko)
 - sól, pieprz do smaku
- Sos:
 - około 300g pieczarek
 - 1 nieduża cebulka
 - pęczek koperku
 - 1/3 szklanki mleka odtłuszczonego (na Dukanie 0-0,5%)
 - 1/3 szklanki wody
 - 1 duży jogurt naturalny 0%
 - sól, pieprz do smaku
 - sporo tymianku

Sposób przygotowania:

- 1 Rybę mielimy w maszynce. Ja miałem na oczkach kotletowych, ale jeśli chcesz, to zmiel na pasztetowych, też będzie ok. Dodajemy adżykę (polecam, nadaje fajny posmak) lub koncentrat (jak u Pauliny), otręby owsiane, jajko, sól i pieprz. Starannie mieszamy. Jeśli konsystencja jest za luźna, dodajemy troszkę więcej otrąb. Odstawiamy na kilka minut na bok.
- 2 Na nieprzywierającej patelni na odrobinie odtłuszczonego mleka podduszamy pokrojoną w kosteczkę cebulkę. Podduszoną odkładamy do garnuszka lub zostawiamy na patelni, jak tam sobie chcemy.
- 3 Na patelnię (z cebulką lub bez) wrzucamy pokrojone pieczarki. Podlewamy odrobiną wody i dusimy, aż zmniejszą objętość, puszczą trochę wody, a mieszanka woda-sok pieczarkowy nieco się zredukuje.

- 4 Przekładamy do garnuszka (nie dużego, 2l wystarczy jak świat z głową). Zalewamy 1/3 szklanki mleka, taką samą ilością wody i dusimy pod przykryciem około 15 minut. Po tym czasie odkrywamy garnek i redukujemy płyn do takiej ilości, by na dnie pozostało tylko troszkę. Wtedy dodajemy jogurt, posiekany koperek, sól i pieprz oraz tymianek i starannie mieszamy. Doprawiamy w razie potrzeby.

- 5 W czasie gdy gotuje się sosik, z masy rybnej formujemy nie duże klopsiki (ja odmierzam porcje łyżeczką). Układamy je na sitku do gotowania na parze lub wkładamy do parowaru. Gotujemy na parze pod przykryciem około 25 minut.
Podajemy z przygotowanym wcześniej sosem, dekorujemy koperkiem i cytrynką.

Smacznego!!!!

Twoje notatki do przepisu: