

Pikantny mus (terrina) z ryb



Autor: **Swiat_i_ludzie**
Przepisów: **1545** Ocena: **13228**



3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 20 dag łososa świeżego
- 30 dag dorsza
- 5 dag łososa wędzonego
- 2 schłodzone białka
- 300 ml śmietanki kremówki 30 proc
- 1 małej świeżej cukinii
- 4 suszone pomidory z oleju
- szczypta gałki muskatołowej
- 2 łyżeczki masła
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Świeże ryby umyj, usuń skórę oraz ości. Suszone pomidory pokrój w mniejsze kawałki. Cukinię umyj, osusz papierowym ręcznikiem. Pokrój w kostkę (wraz ze skórką). Oprósz solą, wymieszaj, odstaw na ok. 10 min. Następnie odlej nadmiar powstałego płynu. Łososa wędzonego pokrój w niezbyt dużą kostkę.
- 2 Mocno schłodzoną śmietankę kremówkę ubij mikserem na sztywno. Świeże ryby rozdrobnij blenderem na gładką masę lub zmiel w maszynce do mięsa. Dodaj białka, po 1 łyżeczki soli i białego pieprzu oraz gałkę muskatołową.
- 3 Dokładnie wymieszaj. Dodaj ubitą śmietankę, wędzonego łososa, suszone pomidory oraz cukinię, delikatnie wymieszaj łypatką.
- 4 Podłużną foremkę posmaruj połową masła. Przełóż masę, wyrównaj łyżką. Wierzch foremki przykryj folią aluminiową posmarowaną pozostałym masłem. Wstaw do większej foremki wypełnionej do połowy wrzącą wodą.
- 5 Piecz ok. 60 min w temp. 180°C do tzw. suchego patyczka. Wystudź w uchylonym piekarniku a następnie włóż do lodówki na ok. 8 godzin.
- 6 (bez czasu oczekiwania): 40 minut. Porcja: 220 kilokalorii

Źródło: Świat i Ludzie

Twoje notatki do przepisu: