

Pstrąg w galarecie



Autor: **fafiatko**
Przepisów: **518** Ocena: **10171**

1-2 os. 30 min łatwe tanie



Składniki:

- Pstrąg świeży spory+ pozostałości po filetowaniu paru pstrągów (łby)
- warzywa bulionowe: marchew, pietruszka, seler, por, cebula
- zielenina bulionowa: seler, natka, koperek, kolendra na koniec
- przyprawy bulionowe: ziele ang, liść laur, pieprz, sól, chili
- Żelatyna
- do dekoracji: groszek, cytryna, marchew z wywaru
- czosnek 2 ząbki

Sposób przygotowania:

- 1 Bardzo dokładnie oczyściłam rybę, z łba trzeba wyjąć oczy.



- 2 Ugotowałam bulion warzywny wraz z innymi łbami, nie dodaje narazie kolendry i czosnku. Zawsze gdy sprawiam ryby, chowam do zamrażarki nadające się na bulion pozostałości jak głowy i kręgosłupy. Wyjmuję je gdy potrzebuję ugotować esencjonalny bulion rybny. Po pół godzinie włożyłam pstrąga i gotowałam go na najmniejszym ogniu przez 25 minut.



- 3 Rybę przełożyłam na półmisek, obsypałam ją groszkiem, marchewką z bulionu i położyłam parę plasterków cytryny.

Bulion przecedziłam, dodałam do niego posiekaną kolendrę i przeciśnięty czosnek- oddadzą cały aromat.

Jeszcze raz sprawdziłam smak- wywar powinien być trochę bardziej słony niż rosół.

Po czym rozpuściłam w nim żelatynę. Na każde pół litra wywaru potrzebujemy trzy łyżeczki żelatyny.



- 4 Jak ktoś nie lubi pływającej zieleniny to bulion można ponownie przecedzić po paru minutach przed dodaniem żelatyny.

A teraz noc w lodówce.

Smacznego :)



Twoje notatki do przepisu: