

Ryba zapiekana w sosie z tymiankową nutą



Autor: **purchawencjos**
Przepisów: **50** Ocena: **2006**



3-4 os.



60 min



średnie



przystępne

Składniki:

- Ryba biała (np. Mintaj), 3 duże płyty
- Sok z 1 i 1/2 cytryny;
- masło
- mąki, 2 łyżki
- bulionu, 3/4 szklanki
- śmietany, 150 ml
- Gałązki świeżego tymianku, kilka
- koperku (może być suszony), łyżka
- sól, pieprz biały i czarny, do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Rybę solimy, pieprzymy czarnym pieprzem i skrapiamy sokiem z połowy cytryny. Smażymy na odrobinie masła przez 3 minuty. Przekładamy Rybę na blaszkę, W rondlu topimy 3 łyżki masła po czym dodajemy 2 łyżki mąki- nie rumienimy. Rozprowadzamy zimnym wywarem energicznie mieszając, tak by nie powstały grudki. Pozostawiamy na małym ogniu ok. 5 minut. Zdejmujemy z ognia i doprawiamy solą, białym pieprzem, sokiem z drugiej połowy cytryny, tymiankiem (ilość według upodobania), oraz koperkiem. Dodajemy śmietanę i wszystko razem mieszamy. Powstałym sosem polewamy rybę i wkładamy do piekarnika na 20-30 minut w temp ok. 190 stopni. Piszę ok. ponieważ są różne piekarniki: Ja posiadam elektryczny dwu komorowy, stąd szybciej się nagrzewa
- Rybę solimy, pieprzymy czarnym pieprzem i skrapiamy sokiem z połowy cytryny. Smażymy na odrobinie masła przez 3 minuty. Przekładamy Rybę na blaszkę, W rondlu topimy 3 łyżki masła po czym dodajemy 2 łyżki mąki- nie rumienimy. Rozprowadzamy zimnym wywarem energicznie mieszając, tak by nie powstały grudki. Pozostawiamy na małym ogniu ok. 5 minut. Zdejmujemy z ognia i doprawiamy solą, białym pieprzem, sokiem z drugiej połowy cytryny, tymiankiem (ilość według upodobania), oraz koperkiem. Dodajemy śmietanę i wszystko razem mieszamy. Powstałym sosem polewamy rybę i wkładamy do piekarnika na 20-30 minut w temp ok. 190 stopni. Piszę ok. ponieważ są różne piekarniki: Ja posiadam elektryczny dwu komorowy, stąd szybciej się nagrzewa

Twoje notatki do przepisu: