

Æàðåíàÿ ðûáà-ìå÷

Ýòî ëåââîå è âêóññå õïëïâîå ðûáîå áéþäî, iïäöïäýùåå äëÿ ñèðåíà îðåíàå îíý. ÈÍÃÐÅÄÈÁÌÓÛ 4 êóññå ðûáû-ìå÷ áåç êîñðåé, ñ êîæåé (íáùèì áåññî îðèìåðíî 600 á) 15 ìë (1 ñòïëïâàÿ ëîæêà) ñîåâîå ñîóñà 7,5 ìë (1 1 / 2 ÷ àéñíé ëîæêè) ðèññâîå óêñóñà iö÷îé ëóéà-ìïðåÿ 4 iïäååå ñîàðæè, iï÷èñòèòü 30 ìë (2 ñòïëïâûå ëîæêè) ðàñðèðåéüííå ìàñëà äëÿ ñèðåíà ãéðåé ãéðåíàÿ: 45 ìë (3 ñòïëïâûå ëîæêè) ñîåâîå ñîóñà 45 ìë (3 ñòïëïâûå ëîæêè) ðèññâîå ñîåâîå óêñóñà 30 ìë (2 ñòïëïâûå ëîæêè) ñàéå èëè ñóóïå áåëïå áèíà 15 ìë (1 ñòïëïâûå ëîæêè) ñàðåðà 15 ìë (1 ñòïëïâûå ëîæêè) ààðøè (áóëüííå) áûñðòðíå îðèäîòîåéåíèÿ èëè áîäû 7,5 ìë (1 1/2 ÷ àéñíé ëîæêè) êóíæóðíå îàñëà Áûñíä iïðöèé: 4 ÍÐÈÃÌÓÎÅÈÁÌÈÅ 1. Íàðåæüòå ðûáó-ìå÷ íà êóññ÷êè ðîéñèñíé 4 ñì è óëîæèòå á áéþäî. Çàëåéòå 15 ìë (1 ñòïëïâûå ëîæêíé) ñîåâîå ñîóñà è 7,5 ìë (1 % ÷ àéñíé ëîæêè) ðèññâîå óêñóñà è îòñðåâüðå á ñòïðííó íà 5 ìèíóò. Òåì áðåíàåíå ìàðåæüòå iåðüÿìè äëèñíé 3 ñì ëóé è iåðüÿìè äëèñíé 4 ñì ñîàðæó. 2. Ñìåðàéòå á áéþäå èíäðåéåíòû äëÿ ìàðåíàäå. Ðàçâðåéòå á ñêîåðíå áðè ÷åðâåðòè ðàñðèðåéüííå ìàñëà. Ìðññéíèòå ðûáó-ìå÷ áóìàæíûìè iïëîòåíòåìè è æàðüòå íà ñðåäíå ïåíå iðèìåðíî 1—2 ìèíóòû ñ êàæäîé ñòïðííû, áî áîòîåííñòè. Íàðåéîæèòå ðûáó ñî ñêîåðíå ìà ìàðåíàäå. 3. Íàññôî áûððèòå ñêîåðíåò è ðàçâðåéòå á íåé ìñðåâøååñÿ ìàñëî. Íàæàðüòå íà ñðåäíå ïåíå ëóé áî çïëîòèñòî-êîðè÷íååíå öâåðà è iïëîæèòå áåñî ê ðûáå. Á ìàñëå, íñòåâøåìñÿ á ñêîåðíå, íåæàðüòå ñîàðæó íà ñëàáííå ïåíå á òå÷åíèå 3—4 ìèíóò, çàðåì ðàéæå áûëíæèòå ê ðûáå. 4. Íàðèíóéòå ðûáó è íâíñè 10—20 ìèíóò, áðåíÿ ìò áðåíåíè iåðåâðå ÷èâàÿ êóññ÷êè. Ìäàåàéòå õïëïäíóþ ðûáó ñ ìàðèíåäííå íà áîëüøííå ãéóáíèííå áéþäå.

Ýòà ñòàðöüÿ ðàññëîæåíà íà

Fushigi Nippon - Çàäääî÷íàÿ ßiñíèÿ:
<http://leit.ru>

URL ýòîé ñòàðöüè:

<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=11>