

Đúáà, çàïå÷åííàÿ ñ îâîùàìè iiñ-ÿññíñêè

Ôèëå 3 åðøåé, 1 -2 ñò. ëïæêè ëëìííïäî ñîêà, 3-4 ñò. ëïæêè ðàñòèòåëüíïäî ìàñèà, 3-4 ñò. ëïæêè ñïåâïäî ñîóñà, 1-2 ìàíäàðèïà èëè 1 àïåëüñèí, 1-2 ñò. ëïæêè ðåðòïäî ñûðà, ii 1 ió÷êó çåëåïè ìèöôáû è ñåëüääðåý, iiëïðûé ðïäàðàñè è ñïëü ii âéónó.

Ôèëå åðøåé iiëèòü ëëìííùì ñîêñì è îòñòàâèòü. Çåëåíü ïïñëñíóòü, ñòðýöíóòü åïäó, èçìåëü÷èòü, áûññüïàòü á ãëóáîéóþ ñëîâïðîáó ñ ðàçïâðåðûì ìàñëñì è, iiñåøèåàÿ, óòøèòü 2-3 ièíóòü. Ðûáññå ôèëå ñëåäåéà iiññïëèòü, iiñåð÷èòü òîñàðàñè, íàðåçàòü íåáîëüøèì è iðîäëåïàòùì èóññ÷éàìè è iiñíæèòü èò á ñëîâïðîáó ñ çåëåíüþ. Çàðàì iiëèòü ðûáó ñíåâùì ñíóññì, óéðàñèòü åïëüéàìè ìàíäàðèñíà è iiññùïàòü ðåðòùì ñûðñì. Íññëå ýòíññì ñëîâïðîáó iiñòàâèòü á ïðåäâàðèòåëüíí ìàãðåðóþ äóõîâéó è çàïåéàòü á òå÷åíèå 15-20 ièíóòü. Íññàâàòü ñ ðàñññü÷àòùì ðèññì è ìàñòíé åâñàé.

Íðèìå÷àíèå. Òàê æå iïæíï iðèäîòâèòü è äðóäóþ ðûáó, íàïðèìåð, ñòàâðèäó.

leit

Ýòà ñòàòüÿ ðàññëîæåíà íà
Fushigi Nippon - Çàäääåí÷íàÿ ßíñíèÿ:
<http://leit.ru>

URL ýòié ñòàòüè:
<http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=134>