

Filet z tołpygi z sosem ziołowym i kaszą jaglaną

22 grudnia 2021

Składniki na 4 porcje:

Ryba:

- filet z tołpygi ok. 1 kg.,
- ½ szkl. mąki,
- ½ szkl. bułki tartej,
- przyprawa do ryb, sól, pieprz, cytryna.

Kasza jaglana:

- 2 szkl. kaszy jaglanej,
- 2 łyżeczki soli,
- 2 łyżki oleju.

Sos:

- 400 g śmietany 18%,
- 2 czubate łyżki mąki,
- serek topiony z ziołami,
- sól, pieprz,
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich.

Salatka:

- opakowanie sałaty mix sałat,
- 100 g pomidorków koktajlowych,
- 1 łyżka soku z cytryny lub 2 łyżeczki octu winnego,
- 4 łyżki oliwy,
- sól, cukier, pieprz,
- łyżka ziaren słonecznika.

Wykonanie potrawy:

Ryba:

Filet tołpygi opłukać i osuszyć, podzielić na 4 porcje. Rybę posypać przyprawą do ryb, oprószyć solą i pieprzem i odstawić na 30 minut. Następnie bułkę wymieszać

z mąką posypać nią filety i smażyć na gorącym oleju.

Kasza jaglana:

Kaszę wysypać na sito i płukać gorącą wodą. Intensywnie potrząsać sitkiem i płukać do momentu uzyskania czystej wody. Na koniec przelać wrzątkiem (aby kasza nie była gorzka). Następnie zagotować w garnku 4 i ½ szklanki wody. Do gotującej wody wsypać kaszę, 2 łyżeczki soli i wlać 2 łyżki oleju. Mieszać delikatnie żeby nie przywarła do garnka. Gotować na bardzo wolnym ogniu przez 15 minut. Po tym czasie wyłączyć gaz a kaszę pozostawić pod przykryciem jeszcze na 5 minut. Później należy zdjąć pokrywkę aby odparował nadmiar wody.

Sos:

Zagotować w garnku ½ litra wody. Śmietanę rozmieszać z mąką i 200 ml wody, po czym wlać do wrzątku i gotować przez 3 minuty uważając żeby sos się nie przypalił. Wkruszyć serek topiony, doprawić solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Gotować do momentu rozpuszczenia serka.

Salatka:

Do miseczki wlać sok z cytryny lub ocet winny, dodać sól, cukier i oliwę, mieszać aż składniki się połączą. Doprawić świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Mix sałat wyłożyć na talerz, pomidorki koktajlowe pokroić na połówki i ułożyć na sałacie. Sałatę polać przygotowanym sosem i posypać prażonym słonecznikiem.

Danie podawać z częstkami cytryny.

Autor: *Koło Gospodyń Wiejskich w Kolechowicach*