

Amur na kaszy jaglanej z batatem



Składniki

4 szt. - filety z amura
1 szklanka - kasza jaglana
2 szklanka - woda
1 szt. - słodki ziemniak
batat
2 łyżka - siekana natka
pietruszki
1/2 szklanka - suszone
pomidory w ziołach
1 szczypta - tymianek
2 szt. - ząbki czosnku
sól
1 szczypta - pieprz czarny
mielony

Opis wykonania

Amur to delikatny i soczysty kawałek ryby podany z aromatyczną sałatką, której podstawą jest kasza jaglana. Danie jest lekkie, zdrowe i bardzo smaczne.

I etap. Rybę oczyścić z ości i ściągnąć skórę. Natrzeć solą, pieprzem i skropić sokiem z cytryny. Odstawić na około godzinę do lodówki.
II etap. Kaszę jaglaną wypłukać w zimnej wodzie. Przełożyć na sitko i sparzyć wrzątkiem tuż przed gotowaniem. Wrzucić na osoloną, wrzącą wodę i gotować na małym ogniu, aż wchłonie cały płyn i zmięknie. Batata obrać i pokroić w kostkę, wrzucić na patelnię z rozgrzany olejem spod suszonych pomidorów i smażyć do miękkości. Doprawić tymiankiem.
III etap. Dodać ugotowaną kaszę jaglaną i pokrojone suszone pomidory. Wszystko wymieszać i chwilę smażyć. Przyprawić.
IV etap. Na patelni rozgrzać oliwę spod suszonych pomidorów i wrzucić pokrojone w plasterki dwa ząbki czosnku. Smażyć do momentu, aż zaczną pachnieć i szybko ściągnąć z patelni. Na rozgrzanej oliwie położyć filety z amura i smażyć z dwóch stron. Czas obróbki zależy od grubości fileta. Gorącą sałatkę z kaszy jaglanej wykładamy na talerz i kładziemy rybę, dekorując ją chipsami z czosnku.