

Rolada rybna.

Autor: Paweł Ciechanowicz

Witam brać wędkarską !!! Postanowiłem się podzielić z Wami przepisem na pyszną roladę rybną. Choć jest pracochłonna to jest warta uwagi. Zawsze ją robię na świeżo, ale i jak mam zapał to także w tygodniu. Z góry przepraszam za brak zdjęcia- postaram się niedługo wstawić. Pyszna zarówno na ciepło jak i "na chleb".

Składniki : - filety z ryb słodkowodnych (1 kg) - ryby słodkowodne (najlepiej okoń ,leszcz)

- 0.5 kg mięsa mielonego - choć niekoniecznie!!
- 2 jaja
- papryka czerwona i zielona - po jednej sztuce
- natka pietruszki
- garnek rodzynek
- bułka tarta
- zioła prowansalskie lub rozmaryn i bazylija
- sól, pieprz

Wykonanie : Ryby słono i słodkowodne zmielić w maszynie o drobnych oczkach minimum 2 razy. Zważywszy ,że jest to rolada rybna nie jest konieczne dodanie mięsa wieprzowego (lecz podnosi walory smakowe).Do zmielonego mięsa dodajemy 2 jaja, bułkę tartą, namoczone rodzynki, posiekaną natkę pietruszki, w drobną kostkę pokrojoną czerwoną i zieloną paprykę. Jeżeli masa będzie niezwiązana ,luźna dodajemy bułkę tartą. Dosypujemy zioła prowansalskie i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Tak przygotowaną masę przekładamy na ścierkę bawełnianą (ja używam pieluch tetrowych :)) i zawijamy jak roladę. Można dodać do rodka inne składniki ale to już wedle uznania. Końce zwiniętej rolady w szmatce wiążemy by masa nie wypłynęła podczas gotowania. W garnku, choć najlepiej brytfance rozpuszczamy 2 kostki rosółowe na około 1.5 litra wody. Wkładamy "zawiniętko" do garnka i na małym ogniu gotujemy około 40 minut. Pamiętajmy by po gotowaniu wyjąć i odstawić do stężenia.

Podanie : Można podawać na ciepło z sosem chrzanowym lub beszamelem i na zimno w maladze. Zarówno na ciepło jak i na zimno smakuje wybornie. Wypróbuj smacznego!!!!

Tekst i zdjęcie autora