





Śmietnik rybny po orłowsku

 smakujmy

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

ziemniaki - 75 dag

filety z ryb morskich - 40 dag

cebula - 2 dag

kapusta pekińska - 50 dag

sok z cytryny - 1/2

gęsta śmietana - 1 szklanka

masło lub olej - 4 łyżka

bulion lub woda - 1 szklanka

mąka - 4 łyżka

zielenina posiekana - 1 garść

musztarda ostra - 3 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Filety pokroić w sporą kostkę, skropić sokiem z cytryny, natrzeć solą i pieprzem, odstawić na 30 min. Następnie obtoczyć w mące i usmażyć na złoty kolor na tłuszczu. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na pozostałym tłuszczu. Kapustę grubo poszatkować. Ziemniaki obrać, pokroić w drobną kostkę, razem z kapustą dodać do cebuli i zalać rosołem - dusić na małym ogniu pod przykryciem ok. 10 min, ewentualnie doprawić do smaku. Musztardę wymieszać ze śmietaną i mąką. Dodać do jarzyn i dusić, delikatnie mieszając, aż zacznie sos gęstnieć, nie dopuszczając jednak do wrzenia. Wymieszać z usmażoną rybą i posypać obficie zieleniną.