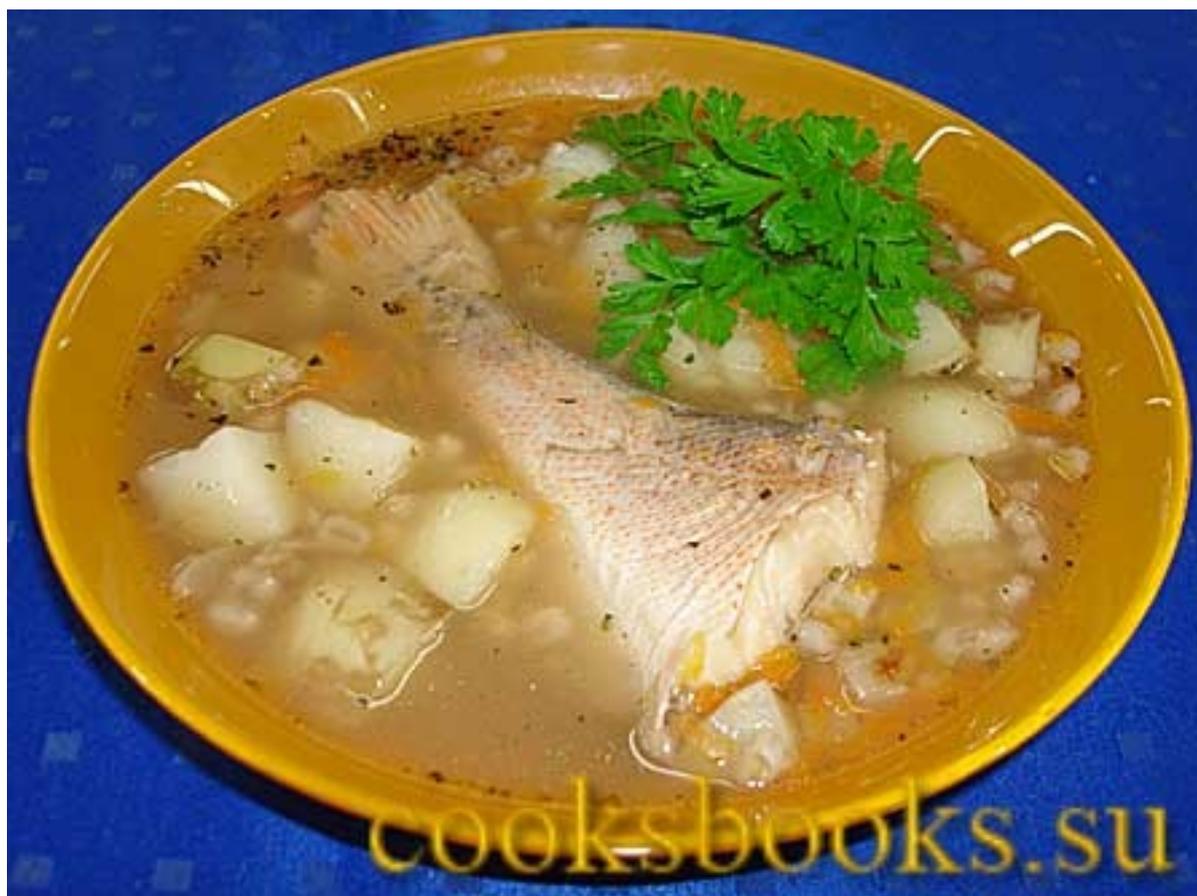


Уха из морского окуня с молодым картофелем

Добавил(а) Оля

01.08.09 14:39 - Последнее обновление 03.02.10 05:29



Рецепт приготовления ухи

Продукты

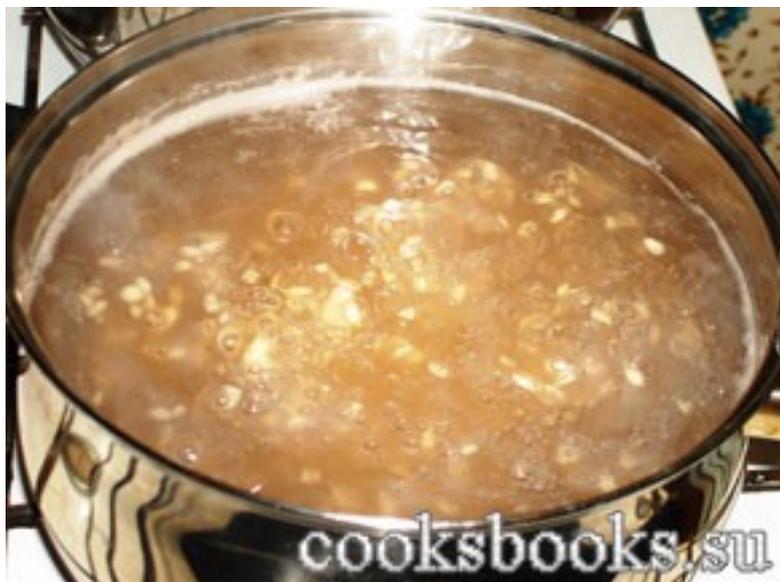
- Морской окунь - 2 шт.
- Картофель-500 г.
- Морковь -4 шт.

Уха из морского окуня с молодым картофелем

Добавил(а) Оля

01.08.09 14:39 - Последнее обновление 03.02.10 05:29

- Перловка -3 ст.л.
- Лук-1 шт.
- Вода, соль по вкусу
- Время приготовления 30 мин.



Варим перловую крупу.

Наливаем в кастрюлю 2,5 л воды, кладём 1 ст.л. с горкой соли. Варим крупу до полуготовности,



Молодой картофель.

Уха из морского окуня с молодым картофелем

Добавил(а) Оля

01.08.09 14:39 - Последнее обновление 03.02.10 05:29

Картофель чистим, нарезаем кусочками.



Морковь.

Морковь трем на крупной тёрке.



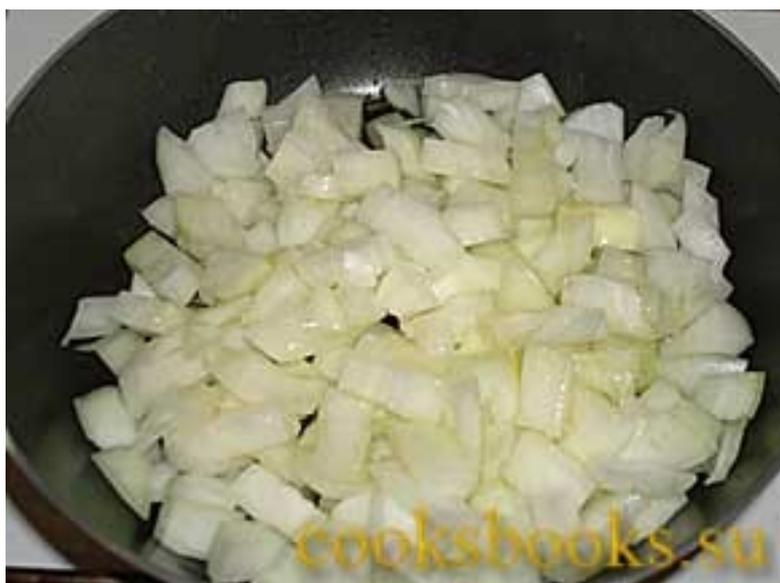
Измельчаем лук.

При помощи измельчителя "без хлопот" быстро и без слёз измельчаем лук.

Уха из морского окуня с молодым картофелем

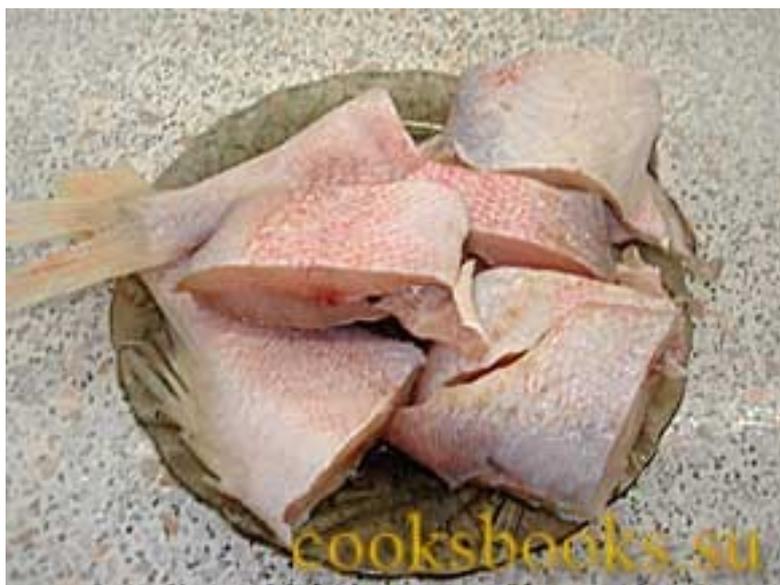
Добавил(а) Оля

01.08.09 14:39 - Последнее обновление 03.02.10 05:29



Зажарка.

Измельчённый лук обжариваем на растительном масле до золотистого цвета.



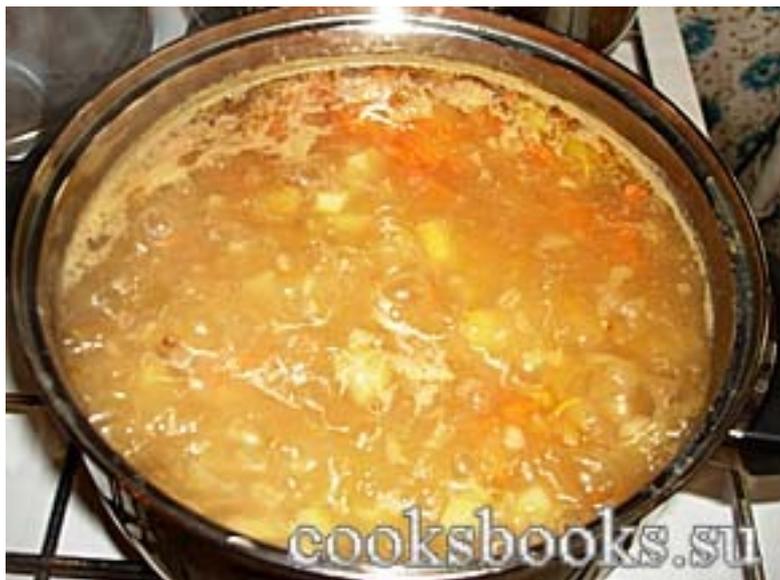
Морской окунь.

Рыбу чистим, нарезаем на порционные куски.

Уха из морского окуня с молодым картофелем

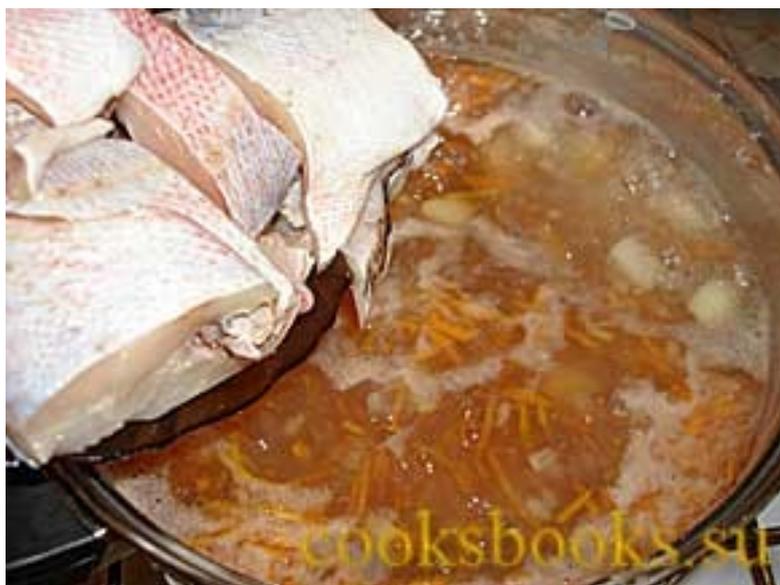
Добавил(а) Оля

01.08.09 14:39 - Последнее обновление 03.02.10 05:29



Варим уху.

В кипящую воду с перловкой добавляем картофель и морковь , варим 10 мин.



Уха из морского окуня с молодой картошкой.

Выкладываем рыбу. Варим 10 мин.

Добавляем обжаренный лук, зелень. Снимаем с огня.

Уха из морского окуня с молодым картофелем

Добавил(а) Оля

01.08.09 14:39 - Последнее обновление 03.02.10 05:29

Приятного аппетита!!!

{kunena_discuss:11}