

PENNE Z PSTRAGIEM I KREWETKAMI W SOSIE ŚMIETANOWYM

Normatyw surowcowy na 2 porcje (czas wykonania 20-30 minut):

2 szt. filetów z pstrąga

250 g makaronu żytniego ciemnego penne

200g mieszanki warzyw

300ml śmietanki 18%

8szt. dużych krewetek

przyprawy do smaku(sól, pieprz,chili itp.)

Sposób przygotowania:

Przeprowadzamy obróbkę wstępną surowców. Krewetki smażymy na oliwie na małym ogniu aż zmiękną (około 12 min.). W tym samym czasie gotujemy makaron i krótko obgotowujemy warzywa około 3 minuty. Następnie warzywa wraz z krewetkami smażymy na dużym ogniu przez 2 minuty i dolewamy niewielką ilość białego wina. Po odparowaniu wina zalewamy krewetki i warzywa śmietanką, dodajemy przyprawy i dusimy cały czas mieszając. Następnie wrzucamy makaron.

W tym samym czasie, gdy przygotowujemy makaron - rybę (pstrąga) dzielimy na 4 części, oprószamy mąką kukurydzianą i lekko podsmażamy. Po czym wkładamy do piekarnika na 200 ° C (termoobieg).

Potrawę podajemy na talerzu układając makaron, a następnie pstrąga i krewetki.

WŁOSKIE CANNELLONI z MIESEM

Składniki

- - 1 bułka
- - 2 małe cebule
- - 500 g mielonego mięsa
- - papryka czerwona
- - kukurydza
- - 1 jajko
- - sól, pieprz, słodka papryka
- - rurki cannelloni
- - 2 ząbki czosnku
- - 3 łyżki oliwy
- - puszka pomidorów
- - ulubione zioła (ja dodałam świeże oregano i bazylię)
- - po 2 łyżki masła i mąki
- - po 1/4 litra rosołu i mleka
- - po 100 g goudy i mozzarelli

Sposób przygotowania

1. Bułkę namoczyć w zimnej wodzie, a po namoczeniu i odciśnięciu przełożyć do mięsa. Dodać jajko, posiekaną 1 cebulę. Przyprawić słodką papryką, solą i pieprzem. Dodać pokrojoną w drobną kostkę paprykę i kukurydzę. Całość wymieszać. Przygotowaną masą wypełnić rurki cannelloni.

2. Drugą cebulkę i czosnek posiekać i zeszklić na oliwie. Dodać pomidory z zalewą, sól, pieprz i ulubione świeże zioła. Gotować ok.10min. Sos pomidorowy i wypełnione cannelloni przełożyć do formy.

3. Masło rozgrzać, posypać mąką, zasmażyć. Wlać przygotowany rosół i mleko, gotować ok.5min cały czas mieszając. Sos przyprawić solą i pieprzem i połączyć cannelloni. Posypać startą goudą, obłożyć plasterkami mozzarelli. Piec w temp.200st ok.45minut.