

Bakalar na brudet

 NAČIN PRIPREME
Srednje složena priprema

 VRIJEME PRIPREME
60 min

 BROJ PORCIJA
4

Sastojci

800 g svježeg bakalar
300 g crvenog luka
4 režnja češnjaka
400 g pelata rajčice
200 ml maslinovog
ulja
1 vezica peršina
sol, papar
500 ml ribljeg temeljca
Temeljac:

50 g mrkve
80 g korijena celera
50 g korijena peršina
50 g lista peršina
100 g crvenog luka
1 režanj češnjaka
30 ml maslinovog ulja
50 ml bijelog vina
2-3 zrna papra



Za temeljac sitno nasjeckajte luk, mrkvu, celer i korijen peršina. Popržite ih na maslinovom ulju, dodajte sitno sjeckani češnjak, kratko popržite samo da zabijeli, podlijte vinom te kuhajte dok alkohol ne ispari. Podlijte vodom, dodajte sitnu ribu, list peršina i zrna papra pa kuhajte 10 minuta.

Bakalar narežite, posolite i pecite na maslinovom ulju sa svake strane 3 minute pa odložite sa strane. U istu tavu dodajte sitno sjeckani luk i pirjajte uz povremeno podlijevanje temeljcem 20 minuta.

Dodajte sitno sjeckani češnjak, kratko popržite, dodajte sitno sjeckane pelate te 150 ml temeljca. Prokuhajte 5 minuta pa dodajte bakalar, prokuhajte još malo i ugasisite vatru. Začinite solju i paprom,

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici

