

Filet skuše u umaku od rajčice



NAČIN PRIPREME
Složena priprema



VRIJEME PRIPREME
30 - 60 min



BROJ PORCIJA
4

Sastojci

4 skuše (oko 1 kg)
100 g mladog luka
1 – 2 svježe čili papričice
50 ml ulja za pečenje
sol

Umak od rajčice:

50 ml ulja
300 g crvenog luka
100 g mrkve
2 – 3 režnja češnjaka
400 ml passata rajčice
sol
1 limeta
2 – 3 lista kaffir limete

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Za umak, sitno nasjeckajte crveni luk i popržite ga 20 minuta na laganoj vatri, dodajte sitno ribanu mrkvu i sitno sjeckani češnjak, kratko popržite, podlijte passatom, posolite i kuhajte desetak minuta, izmiksajte umak.

Skuše očistite, odstranite glavu i filetirajte.

Filee posolite i ispecite s obje strane.

U zdjelicu stavite umak od rajčice, dodajte dva filea, pospite sjeckanim mladim lukom i sjeckanom čili papričicom, dodajte list kaffir limete i poslužite uz krišku limete.