



Tekst i zdjęcie: **ChilijKa** - Szef Kuchni (1255)

## **Miętusy duszone**

Polecam również zupę na miętusach

### **Składniki:**

- miętus, 0.5 kg
- masło, 2 dag
- cebula, 5 dag
- Śmietana 18% , 125 ml
- sól spożywcza, 2 g
- pieprz, 2 g

### **Sposób przygotowania:**

Miętusa trzeba najpierw sparzyć, ściągnąć skórę. Pokrajać na kawałki, osolić i ułożyć w rondlu, przekładając cebulą, masłem i pieprzem. Zalać paroma łyżkami wody, przykryć i dusić. Na kilka minut przed wydaniem wlać śmietanę. Kawałki ryby ułożyć na półmisku i poleć sosem. Bardzo dobra jest także zupa gotowana na miętusach, którą się robi z kluseczkami lub pulpetami.

