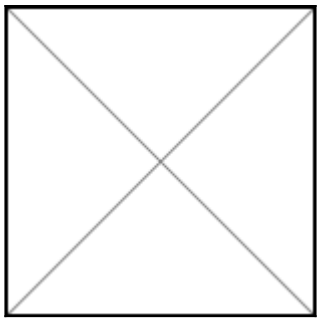

Tekst i zdjęcie: **gagatek** - Szef Kuchni (970)

Ryba w kapuście

Nazwa może zmylać ale to nic innego jak klops rybno kapuściany zapiekany

Sposób przygotowania: pieczone

Składniki:

- ryby, 200 g
- kapusta, 200 g
- cebula, 50 g
- koncentrat pomidorowy, 10 g
- sól, 1 szczypta
- pieprz, 1 szczypta

Sposób przygotowania:

Kapustę pokroić na drobniejsze kawałki. Udusić na patelni do miękkości (podlać odrobiną wody). Filety lub rybę oczyszczoną z ości przepuścić przez maszynkę razem z czerstwą bułką i uduszoną kapustą. Dodać jajo, olej, sól, pieprz i inne przyprawy. Masę rybno-kapuścianą dobrze wyrobić. Papier pergaminowy wysmarować tłuszczem, wysypać tartą bułką, ułożyć warstwę masy rybnej o grubości l cm, posypać powierzchnię zieleniną i zwinąć za pomocą papieru. Przenieść klops do formy uprzednio wysmarowanej tłuszczem i wysypanej tartą bułką. Piec w dobrze nagrzanym piekarniku. Podawać na gorąco z pikantnym sosem lub surówką.