



Kurzemes zivis

AR GARŠU NO KURZEMES

Krāsni cepta forele medus - sinepju glazūrā

Sastāvdaļas glazūrai

1 ĒK Krievijas sinepes

1 ĒK šķidra medus

1 ĒK citrona sulas

Sastāvdaļas forelei

300 g forele

1 citrons

1 ĒK sviesta

20 g dilles

Sāls/Pipari

Pagatavošana

- 1) Forelei notīra zvīņas, slīpi iegriež ādā, apber ar sāli un pipariem. Vidū pilda citrona šķēlīšu pusītes, nedaudz cukura, sviestu un dilles.
- 2) Medu iemaisa citrona sulā un pievieno sinepes, samaisa līdz mērces konsistencei.
- 3) Cepamajā pannā ieklāj cepampapīru, vidū liek foreli. Foreli aplej ar pusi no sagatavotā medus un sinepju maisījuma.
- 4) Uzkarstētā krāsni 220° liek cepties. Apmēram pēc 5min. foreli pārlej vēlreiz ar medus un sinepju maisījumu, cep vēl 5-7 minūtes, līdz forelei izveidojusies zeltaina kārtiņa.
- 5) Kad forele gatava, visu kārto uz garena šķīvja. Mērces vietā var izmantot šķidrumu, kas izveidojies cepampannā no foreles sulas, sviesta, medus un citrona maisījuma.