



Kurzemes zivis

AR GARŠU NO KURZEMES

Foreles fileja papīrā ar spargēliem

Sastāvdaļas

- ½ Bunte spargēļi
- 2gb foreles fileja
- 2TK Sviests
- ½ Kiploka galva
- ½ Citrons
- 1EK sakapātu pētersīļu
- Sāls/Pipari

Pagatavošana

- 1) Sagatavojam spargēļus blanšēšanai -Ja darāt šo pirmo reizi, lokat spargēli pie kāta, līdz tas saplīst, uzzināsiet līdz kurai vietai spargēlis būs jānomizo ar mizojamo nazi, un tik tālu nomizojam visus spargēļus.
- 2) Platākā katlā ielejam ūdeni, pievienojam sāli, ļaujām ūdenim uzvārīties, pa to laiku sagatavojam trauku ar aukstu ledus ūdeni.
- 3) Verdošā ūdenī liek spargēļus uz 2 minūtēm, tad ar putu karoti tos pārliet ledus ūdenī, un ļauj tiem strauji atdzist, lai saglabātos spilgti zaļa krāsa.
- 4) Izkausē pannā sviestu, kuram pievieno ķiplokus, pētersīļus un citrona sulu, ļauj pasautēties uz mazas uguns.
- 5) Sagatavo cepam papīru, kuram apakšā ieklāj sagatavotos spargēļus, pa virsu liek foreles fileju. Apber ar sāli un pipariem, un pārlej ar sagatavoto sviestu, cepam papīru aizloka ciet, lai galu locījuma vietas būtu uz leju.
- 6) Sainīšus liek 180°C uzkarstētā krāsnī uz aptuveni 10 minūtēm, līdz zivs ir izsautējusies.