Soczyste paczuszki z owocami morza

Gotowanie całej ryby lub filetów w paczuszkach powoduje, że wszystkie soki są zachowane, a ryba – soczysta i delikatna. Jest to również ciekawy sposób podania ryby, bo odpakowywanie paczuszki podczas kolacji jest miłą zabawą.

Gotowanie ryby w paczuszkach jest łatwe, jeśli trzymamy się podanych zaleceń. Wypróbujmy, jakie dodatki najbardziej nam smakują.
• Prawie wszystkie owoce morza można gotować, piec lub grillować w paczuszkach. Większość metod wymaga 10–15 minut gotowania.
• Należy się upewnić, czy paczuszka jest szczelna i soki nie wyciekną podczas pieczenia.
• Jeśli umieszczamy paczuszkę bezpośrednio nad źródłem ciepła, na przykład nad grillem, musimy obrócić ją w połowie pieczenia na drugą stronę. Jeśli pieczemy ją w piekarniku lub na grillu z pokrywą, paczuszki nie wymagają odwracania.
• Na osobę przeznaczyć 150–180 g filetu z ryby lub 350–500 g całej pieczonej ryby. Cytryna i zioła Obłożyć rybę plastrami cytryny lub limonki i dodać świeżych lub suszonych ziół, takich jak natka pietruszki, koperek, szczypiorek lub oregano. Można dodać również dymkę, czosnek, masło i odrobinę wina.

Jadalne opakowania
• Zawinąć rybę w jadalne liście, na przykład liście winogron, kapusty lub sałaty.
• Zawinąć rybę w ciasto francuskie, kruche lub filo.

Niejadalne opakowania
• Zawinąć rybę w papier do pieczenia, a później w folię aluminiową (nie trzeba dodawać oliwy). Owinięcie ryby najpierw papierem do pieczenia sprawi, że dodany do ryby sok z cytrusów nie będzie reagował z folią aluminiową, co mogłoby nadać rybie

metaliczny smak.

Ryba w cieście Posmarować filet musztardą dijon i posypać koperkiem. Zawinąć w ciasto francuskie lub 4 lekko posmarowane oliwą arkusze ciasta filo. Piec w nagrzanym do 200°C piekarniku 15 minut lub do chwili, gdy ciasto się przyrumieni. Podawać z fasolką szparagową
lub szparagami.

Ryba po marokańsku z kuskusem Posypać rybę mieszanką marokańską lub podobną mieszanką przypraw i skropić sokiem z limonki. Ułożyć na porcji kuskusu wymieszanego z rodzynkami i kolendrą i zawinąć. Ryba curry Posmarować rybę ulubioną pastą curry, skropić mleczkiem kokosowym i dodać świeżej mięty, a potem zawinąć. Podawać z ryżem.

Ryba po tajsku z makaronem ryżowym Ułożyć rybę na przygotowanym makaronie; skropić sokiem z limonki i słodkim sosem chili lub mleczkiem kokosowym. Posypać porwanymi liśćmi limonki kaffir lub kolendry i zawinąć.

Ryba z grzybami Położyć na rybie plastry cytryny, świeży tymianek i pokrojone w plastry mieszane grzyby, takie jak pieczarki, shiitake lub enoki. Ułożyć na drobno pokrojonych porach i zawinąć.

Fot. Shutterstock