Wędzony łupacz z plackiem ziemniaczanym

Do tej potrawy dodaje się pora oraz rukiew wodną, aby zwiększyć zawartość witamin. Pokrojone w plasterki ziemniaki oraz ser tworzą apetyczne przybranie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

750 ml półtłustego mleka plus 3 łyżki
500 g filetów z wędzonego łupacza
1 liść laurowy
1 duży por, rozcięty wzdłuż na pół i pokrojony w plasterki
550 g ziemniaków, pokrojonych w plasterki
3 łyżki mąki kukurydzianej
85 rukwi wodnej
50 g dojrzałego sera cheddar, grubo startego
sól i pieprz
posiekana natka pietruszki, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać 750 ml mleka do szerokiej patelni. Wrzucić filety z łupacza i liść laurowy. Doprowadzić do łagodnego wrzenia, dusić pod przykryciem około 5 minut, aż ryba się ugotuje.

2) Wyjąć rybę łyżką cedzakową i zostawić, żeby trochę ostygła. Zdjąć z niej skórę i podzielić mięso na duże płaty. Odstawić. Odcedzić i zachować 600 ml mleka wraz z liściem laurowym.

3) Wrzucić plasterki pora na patelnię, wlać zachowane mleko i dodać liść laurowy. Przykryć patelnię i gotować na małym ogniu, aż zmiękną.

4) Gotować ziemniaki w rondlu z wrzątkiem około 8 minut, żeby zmiękły, ale jeszcze nie zaczęły się rozpadać. Odcedzić. Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C.

5) Wyciągnąć liść laurowy z plasterków pora i wyrzucić go. Zmieszać mąkę kukurydzianą z pozostałymi 3 łyżkami zimnego mleka, żeby powstała gładka pasta. Dodać ją do mieszanki pora z mlekiem i gotować powoli, mieszając, aż sos trochę zgęstnieje.

6) Zdjąć rondel z ognia i wrzucić do niego rukiew wodną. Doprawić solą i pieprzem. Dodać rozdrobnionego łupacza, delikatnie mieszając. Przenieść masę do formy do pieczenia o pojemności 2 litrów.

7) Ułożyć plasterki ziemniaków na wierzchu ryby, tak aby nieznacznie na siebie zachodziły. Posypać pieprzem i doprawić. Piec 25–30 minut, aż nadzienie rybne zacznie wrzeć, a ziemniaki ładnie się przyrumienią.

8) Posypać placek natką pietruszki i odczekać 5 minut, a następnie podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 271 kcal, 25 g białka, 6 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 32 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów), 2 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock