



„Monfis”

Normatyw surowcowy:

- 1 biały szparag
- 4g cukier brazowy
- 100g ryby „Rape”
- 5g ryby „Rape” pokrojonej w kostkę
- sól do smaku
- czerwona cebula 5g
- 6ml wody
- czarny kawior 2g
- oliwa 2ml
- sok z cytryny 1ml



Sposób przygotowania:

Przeprowadzić obróbkę wstępną szparaga, pokroić go na kawałki o długości 4cm. Szparagi włożyć do garnka dodać wodę, cukier, sól, oliwę i zagotować. Cebulę pokroić w drobna kostkę i wymieszać z rybą pokrojoną w kostkę. Do ryby z cebulą dodać sól, oliwę, i sok z cytryny. 100g ryby „Rape” podsmażyć i doprawić solą. Ułożyć wszystko na talerzu.

Restauracja „La Fabula”

Karol Czerwiński IIL



Ryba smażona w marynacie z pomarańczy

Normatyw surowcowy:

- 300g ryba o białym mięsie.
- 7 pomarańczy
- mąka do obtoczenia
- oliwa
- sól
- olej
- 200 ml wody



Sposób przygotowania:

Rybę umyć, oczyścić, wyfiletować i rozdrobnić w kostkę o boku 3cm. Wycisnąć sok z pomarańczy wymieszać z wodą, oliwą i odrobina soli. Kawałki ryby zanurzyć w roztworze na 24h. Odsączyć rybę na papierze i osolić. Obtoczyć rybę w mące i zanurzyć w rozgrzanym głębokim tłuszczu. Odsączyć na papierze i podawać.

Restauracja „La Fabula”

Karol Czerwiński III