

Livorno meeräsche *(Meeres hauptgerichte)*



Zubereitung

Die Meeräschen schuppen und die Flossen entfernen (nicht den Schwanz), waschen und gut trocknen. Fein hacken Den Knoblauch und die Petersilie fein hacken und sie in einer Pfanne mit 8 EL Öl anbraten. Bevor der Knoblauch auf jede braune Färbung annimmt, fügen Sie die gehackten Dosentomaten und Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack. 5 Minuten kochen, dann die Meeräsche hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen, ohne die Pfanne zu bewegen. Warm servieren.

Tipps

Meeräschen sollten gereinigt werden, und vor allem sehr gründlich geschuppt: Sie sollten Ihrem zuverlässigen Fischverkäufer bitten, dies zu tun, weil diese sehr zerbrechlichen Fische leicht auseinander fallen können.

Allgemeinwissen

Die Meeräsche ist kein weit verbreitet Fisch und es ist daher schwer, ein gutes Exemplar zu einem guten Preis zu finden.

Informationen

Zubereitung 30 Minuten

Gesamtzeit 15 Minuten

Dient X Serviert 3 Personen

Schwierigkeitsgrad Einfach

la terra di Puglia



Unsere Produkte kaufen

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Wir versenden die Deutschen innerhalb von 48 Stunden
Ausgewählte Produkte von höchster Qualität

DISCOUNT10

Verwenden Sie diesen Code einen Rabatt von 10% zu erhalten

Zutaten

Seebarbe (8 frische Meeräsche von etwa 100 / 150g jede)

Tomaten 500 Gramm (reif)

Knoblauch 2 Zehe

Petersilie

Extra natives olivenöl

12

Pfeffer