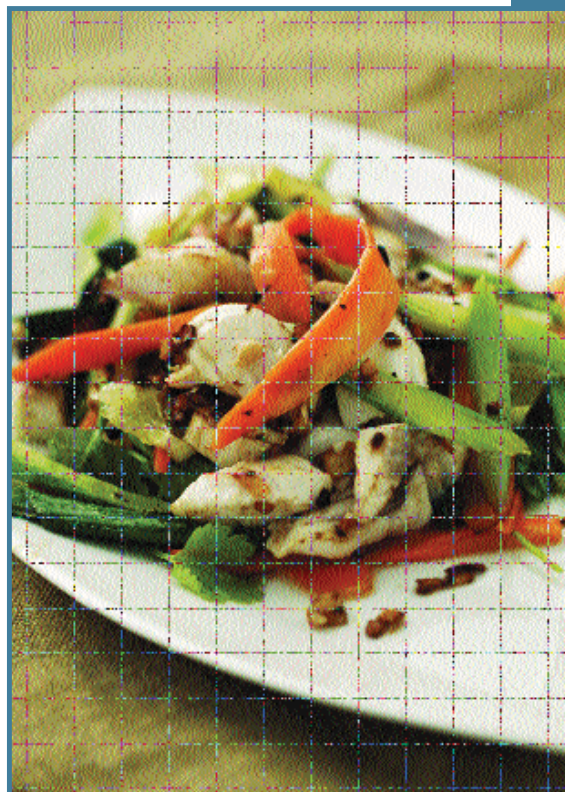


Norway Haddock may bawang at paminta

2 kg Norway haddock (o ibang isda na buong-buo ang laman)
4 ulo ng bawang
6 karots
3 leeks (kutsay)
6 na tangkay ng celery
8 kutsarita paminta (magaspang, kadudurog)
6 kutsarita asin, magaspang
3 limon
3 dl tubig
Mantika

Panggayak(Garnish)

Sariwang coriander
hiniwa hiwang dayap

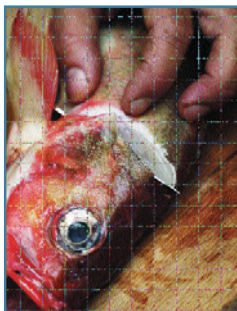


Paraan ng Paghahain

Ayusin sa isang plato kasama ang sariwang coriander at hiniwa-hiwang dayap. Ihain kasama ng kanin o noodles.

Panghaliling mga sangkap

Sa halip ng haddock, puwede kang gumamit ng ibang di-mataba, buo ang laman at magaan na isda. Puwedeng gumamit ng sibuyas na murâ sa halip na kutsay. Gayakan at timplahan ng chives sa halip na coriander.



Gawing fillet ang isda at hiwain sa maliliit na piraso.

Hiwain ang mga karots, kutsay at celery ng pinong pahaba at tadtarin nang pino ang bawang.

Igisa ang bawang, idagdag ang mga gulay (ayon sa pagkasunud-sunod) at igisa ng 2 minuto. Alisin.

Iprito ang mga fillet na isdang may asin at paminta ng 3 minuto. Idagdag ang katas ng dayap at tubig.

Ibalik ang mga gulay sa kawali at igisa ng humigit kumulang 1 minuto.

