

# Scrumbii cu sos englezesc

## Ingrediente

*4 scrumbii mijlocii  
1 pahar supa de zarzavat  
1 lamaie  
1 lingurita de amidon  
piper boabe  
sare  
1 foaie de dafin*

## Preparare

*Se curata pestele, se inlatura capul, se goleste de intestine si se spala cu apa rece. Se aseaza intr-o cratita cu o cana de supa de zarzavat, sare si boabe de piper, si se lasa sa fiarba la foc mic. Dupa 20 de minute scrumbiile se scot pe un platou si se acopera cu un sos englezesc, obtinut astfel: se desface amidonul intr-o cana de supa de peste sau de zarzavat, se clocoteste cinci minute pe foc mic cu sare, o foaie de dafin si putina coaja de lamaie. In sosul obtinut se stoarce o lamaie si se serveste imediat turnat deasupra scrumbiilor.*