

Afrykański gulasz rybny na ostro



Autor: **NATIE**

Przepisów: **16** Ocena: **214**



3-4 os.



15 min



średnie



przystępne

Składniki:

- filet z dorsza, 300g
- makrela wędzona, 1 szt
- cebula pokrojona w piórka, 2 szt
- pomidory świeże, 4 szt
- dymka, mały pieczek
- czosnek, 2 ząbki
- chilli czerwone (najlepiej odmiany scotch bonnet), 2 szt
- maggi, 3 łyżki
- sol, pieprz do smaku
- olej

Sposób przygotowania:

- 1 cebule zeszklić na oleju, dodać pomidory, przykryć pokrywką i dusić ok 5 min.
- 2 makrele obrać ze skóry i ości, dorsza pokroić w kostkę. Obie ryby dodać do sosu, podlać 1 szkl wody i dodać drobno posiekana dymkę, chilli i czosnek. Dusić ok 10 min. doprawić maggi, solą i pieprzem
- 3 Podawać z ryżem lub pieczywem

Twoje notatki do przepisu: