

# Pikantny gulasz z mintaja



Autor: **OstraNaSlodko**  
Przepisów: 111 Ocena: 858

 1-2 os.  30 min  średnie  przystępne

## Składniki:

- filety z mintaja, 10 dag
- cebula, 1 szt
- czerwona papryka, 1 szt
- pomidor, 1 szt
- marchew, 1 szt
- cukinia, 1 szt
- gęsta śmietana, 3 łyżki
- natka pietruszki , koperek, garstka
- bulion warzywny z kostki, 1/3 szklanki

## Sposób przygotowania:

- 1 Rybę skrapiamy sokiem z cytryny i odstawiamy na chwilę , po czym przyprawiamy i kroimy na kawałki.
- 2 Cebulę kroimy w piórka , podsmażamy na oleju.
- 3 Paprykę kroimy w dużą kostkę.
- 4 Marchew i cukinię obieramy , kroimy w plastry.
- 5 Dodajemy do podsmażonej wcześniej cebuli , przyprawiamy papryką , vegetą , solą i pieprzem i jeszcze chwilę wszystko razem podsmażamy.
- 6 Zalewamy przygotowanym wcześniej bulionem i dusimy ok.10 minut ( podlewając gorącą wodą ).
- 7 Dodajemy pokrojonego w kostkę pomidora.
- 8 Gulasz łączymy ze śmietaną ( rozrabiając osobno , by nam się nie zwarzyła ).
- 9 Dodajemy rybę i dusimy do miękkości ( ok.10 minut ).
- 10 Doprawiamy do smaku , posypujemy natką i koperkiem.
- 11 Podajemy z przyrumienionym na masełku chlebem.

## Twoje notatki do przepisu: