

Ryba na obiad w sosie pomidorowym



Autor: **UwagaBabciaEwa**
Przepisów: **148** Ocena: **81657**

5-6 os. 60 min łatwe przystępne



Składniki:

- około 600 g filetu z dorsza lub innej ryby
- 400 g cieciorki konserwowej (po odsączeniu)
- 700 g passaty pomidorowej
- 1 papryczka chili
- około 100 g cebuli czerwonej
- około 100 ml wody
- 1 łyżeczki rozmarynu
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- (można dodać inne zioła, kwestia gustu)
- do smaku sól, pieprz
- olej do smażenia
- ja użyłam passaty bez dodatku cukru, więc do smaku dodałam ksylitol (można dodać cukier)

Sposób przygotowania:

- 1 Cebulę kroję w cienkie półplasterki.
Umytą papryczkę, oczyszczam z nasionek, drobniutko kroję i dodaję do cebuli. Jeżeli nie mamy papryczki, to danie możemy doprawić ostrą papryką mieloną.
Umytego i osuszonego dorsza kroję na mniejsze, kilkucentymetrowe kawałki.
Cieciorkę płuczę z zalewy.
- 2 Danie możemy przygotować na dużej patelni lub rondlu:
Na rozgrzanym oleju podsmażam przez około 3 minuty, cebulkę z papryczką.

Następnie dodaję cieciorkę, passatę, wodę, zioła, doprawiam solą i ksylitolem (miałam passatę bez cukru), dokładnie mieszam i duszę pod przykryciem około 10 minut.

Następnie dodaję rybę i duszę jeszcze pod przykryciem około 10 minut.

Na koniec sos zagęszczam rozdrobnioną cieciorką. Do kubka przekładam kilka łyżek cieciorki i rozdrabniam blenderem, następnie rozdrobnioną dodaję do sosu.
Dokładnie mieszam, sprawdzam smak, jeżeli trzeba to doprawiam – ryba jest gotowa.

Ryba w sosie pomidorowym z cieciorą jest gotowa, można podawać. Życzę smacznego.
Pozdrawiam Babcia Ewa

Twoje notatki do przepisu: