

# Ryba po grecku



Autor: **Kosapopatelni**  
Przepisów: 6 Ocena: 43

 3-4 os.  60 min  łatwe  przystępne

## Składniki:

- 800 g świeżej lub mrożonej ryby morskiej najlepiej filet
- 2 cebule
- 1 por biała część
- 2 pietruszki
- 5 marchewek
- kawałek selera
- 2-3 liście laurowe
- kilka ziaren pieprzu
- kilka ziaren ziela angielskiego
- 100 g koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz
- szczypta cynamonu
- sok z 1/2 cytryny
- mąka do obtoczenia ryby
- 1 łyżka masła
- olej do smażenia

## Sposób przygotowania:

- 1 Ryby jeśli są mrożone to rozmrażamy i dokładnie osuszamy. Kroimy na 3 cm kawałki i skrapiamy sokiem z cytryny. Zostawiamy na około pół godziny – staną się dzięki temu jędrne. Solimy i pieprzymy z obu stron i panierujemy w mące.
- 2 Warzywa trzemy na tarce o grubych oczkach lub kroimy w bardzo cienkie paseczki.
- 3 Rybę smażymy z obu stron na złoty kolor na średnim ogniu.
- 4 Warzywa wrzucamy na patelnię i smażymy na odrobinie oleju z dodatkiem masła. Dorzucamy liście laurowe, ziele, cynamon i pieprz w ziarnach.
- 5 Gdy już trochę zmiękną, dodajemy rozrobiony w połowie szklanki wody koncentrat, solimy i dusimy pod przykryciem około 15 minut (do miękkości warzyw), pilnując by woda całkiem nie odparowała i co jakiś czas mieszając.
- 6 Wykładamy warstwę ryby i przykrywamy ją warzywami.

## Twoje notatki do przepisu: