

Ryba po grecku



Autor: **annaw15**
Przepisów: 11 Ocena: 79



5-6 os.



60 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- ryba najlepiej dorsz - 800 g
- marchewka - 0,5 kg
- pietruszka korzeń - 150 g
- seler - 100 g
- por - 1 szt. mała
- wrząca woda - 750 ml
- sól - 1 łyżeczka
- ziele angielskie - 3 ziarenka
- liść laurowy - 1 szt
- pieprz - 0,5 łyżeczki
- słodka papryka - 0,5 łyżeczki
- bazylija - 0,5 łyżeczki
- oregano - 0,5 łyżeczki
- koncentrat pomidorowy - 100g
- olej do smażenia ryby
- jajko - 1 szt.
- bułka tarta

Sposób przygotowania:

- 1 Rybę pokroić w kawałki, posypać solą, pieprzem, obtoczyć w jajku i bułce tartej, odłożyć.
- 2 Marchewkę, pietruszkę i selera obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Przełożyć do garnka, zalać wrzącą wodą, posolić i gotować przez około 15-20 minut. Pod koniec gotowania dodać ziele angielskie i liść laurowy.
- 3 Odląć trochę wywaru, tak około 0,5 szklanki i rozmieszać w nim koncentrat pomidorowy.
- 4 Cebulę i pora pokroić w półplasterki i zeszklić na odrobinie oleju, dodać do zagotowanych warzyw, oraz wlać rozmieszany koncentrat, wymieszać i zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem, papryką słodką, oregano i bazylią.
- 5 Rybę smażyjemy z obydwu stron na złoty kolor. Przekładamy do naczynia żaroodpornego, gorące warzywa kładziemy na usmażonej rybie.

Smacznego.

Twoje notatki do przepisu: