

RYBA PO GRECKU



Autor: **LIDECZKA**
Przepisów: **255** Ocena: **18715**



5-6 os.



30 min



średnie



przystępne

Składniki:

- filety mintaja (lub morszczuka), 6
- cebula, 2
- marchew, 2
- korzeń pietruszki lub seler, 1
- olej
- sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz zuarnisty
- koncentrat pomidorowy

Sposób przygotowania:

- 1 Obraną i umytą marchew oraz pietruszkę zetrzec na grubej tarce. Podlac niewielką ilością wody, dodac liść laurowy, ziele, pieprz, posolic. Poddusic.
- 2 Cebulę pokroic w półplastry, zezłocic na oleju, dodac do warzyw. Dusic jeszcze ok. 10 minut. Zaciągnąc koncentratem.
- 3 W tym czasie usmażyc filety posolone i oprószone pieprzem. Na gorąco podawac z ziemniakami, puree lub ryżem. Na zimno podawac z pieczywem. Smacznego.

Twoje notatki do przepisu: