

RYBA PO GRECKU

Autor: **LIDECZKA**Przepisów: **255** Ocena: **18711**

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. Podlać niewielką ilością wody, dodać liść laurowy, ziele, pieprz, posolic. Poddusic.
- 2 Cebulę pokroić w półplastry, zesłocic na oleju, dodać do warzyw. Dusic jeszcze ok. 10 minut. Zaciągnąć koncentratem.
- 3 W tym czasie usmażyć filety posolone i oprószone pieprzem. Na gorąco podawać z ziemniakami, puree lub ryżem. Na zimno podawać z pieczywem. Smacznego.

Twoje notatki do przepisu: