

Rybka a'la grecka w pół godziny



Autor: **protegemoi**
Przepisów: **35** Ocena: **381**



1-2 os.



30 min



średnie



przystępne

Składniki:

- Filet z mintaja lub dorszą, 2 mniejsze lub 1 duży
- Pomidory w kawałkach w puszcze, 1/2 puszki
- Mrożony groszek z marchewką, 225 g
- zioła, przyprawy, wg uznania

Sposób przygotowania:

- 1 Rybkę dzielimy na mniejsze kawałki i obtaczamy w przyprawach (polecam biały pieprz i majeranek), można polać ją odrobiną soku wyciśniętego z cytryny.
- 2 Gotujemy rybę na parze lub w mikrofalówce (polecam używanie mikrofalówki, jeżeli ktoś nie ma parowaru, potrawy nie tracą walorów smakowych, a przyrządza je się beztłuszczowo, nie wierzcie w mity o szkodliwym działaniu mikrofalówek na jedzonko- udowodniono, że jeśli używa się mikrofalówki zgodnie z jej przeznaczeniem, to nie ma obaw).
- 3 Do garnka z odrobiną wody wsypujemy groszek z marchewką, po chwili dodajemy pomidory i mieszamy, aż się zagotuje. W międzyczasie doprawiamy do smaku np. pieprzem, bazylią i pieprzem cayenne lub słodką papryką.
- 4 Do gotujących się pomidorków wrzucamy ostrożnie rybę i mieszamy, gotując jeszcze chwilę.
- 5 Podajemy jako samodzielne danie, z ryżem lub z makaronem pełnoziarnistym.

Twoje notatki do przepisu: