

Ryba z warzywami



KATARZYŃKA455



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

dorsz	ok70 dag
sos	
marchew	5 szt
cebula	2 szt
pietruszka	2 szt mniejsze
seler	1/2 szt dużej
koncentrat pomidorowy	
ziele angielskie	
Liść laurowy suszony Prymat	
sól	
pieprz	
olej	
Dodatki:	
jajko	2-3 szt
przyprawa uniwersalna	
Bułka tarta klasyczna Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchew, pietruszkę i seler obieramy i ścieramy na dużych oczkach tarki. Cebule obieramy i drobno kroimy, kładziemy na durszlak i przelewamy wolno wrzącą wodą, osączamy. Na patelni rozgrzewamy olej i kładziemy przygotowaną cebulę, lekko przesmażamy i dodajemy warzywa, chwilę przesmażamy i podlewamy wodą. Dodajemy liść laurowy i ziele angielskie. Oprószamy solą i dusimy do miękkości. Gdy warzywa zaczną mięknać doprawiamy koncentratem i przyprawami do smaku. Wszystko razem dusimy. Rybę kroimy na mniejsze kawałki, panierujemy w jajku roztrzepanym z przyprawą kuchenną i tartej bułce. Smażymy na rumiano. Lekko przestudzoną rybę układamy na półmisku i przykrywamy sosem warzywnym. Odstawiamy do schłodzenia choć na ciepło też jest smaczna.