

## Dorsz Ambasador



### KROKODYL



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>marchew</b>	4 szt.
<b>cebula</b>	3 szt.
<b>pietruszka</b>	1 szt.
<b>seler</b>	1/2 szt.
<b>koncentrat pomidorowy</b>	120 g
<b>Liść laurowy suszony Prymat</b>	do smaku
<b>ziele angielskie</b>	do smaku
<b>cytryna</b>	1/4 szt.
<b>filet z dorsza</b>	500 g
<b>oliwa</b>	100 ml
<b>Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat</b>	do smaku

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pół dużego selera, marchewkę i pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce. Cebule obrać i pokroić w piórka. Wrzucić na dużą patelnię i podsmażyć na oliwie na "pół miękko". Przełożyć do garnka, dodać przyprawy, skropić sokiem z cytryny i dusić z małą ilością wody do miękkości. Rybę pokroić w kostkę, posolić i podsmażyć na oliwie. Warzywa wymieszać z koncentratem pomidorowym, doprawić do smaku. Na wierzch położyć kawałki ryby, przykryć i dusić do miękkości mięska. Delikatnie wymieszać, przełożyć do salaterki i udekorować listkami bazylii.  
SMACZNEGO.