

## Ryba po grecku



### MARGO1



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>Filet dowolny</b>	3 szt
<b>marchewka</b>	2
<b>pietruszka</b>	
<b>seler</b>	1\4
<b>cebula</b>	
<b>koncentrat pomidorowy</b>	
<b>sok pomidorowy</b>	pół szklanki
<b>ocet jabłkowy</b>	
<b>sól</b>	
<b>pieprz</b>	
<b>jajko</b>	
<b>Bułka tarta klasyczna Prymat</b>	
<b>mąka pszenna</b>	
<b>papryka</b>	
<b>przyprawa uniwersalna Kucharek</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa umyte ścieramy na tartce , cebule pokroić , dowolny kolor papryki pokroić w ostkę , na patelni rozgrzewamy tłuszcz dajemy warzywa podlewamy niewielką ilość wody dokładamy cebulkę przykrywamy i dusimy aż wszystko będzie miękkie , doprawiamy do smaku , dodajemy koncentrat pomidorowy , słodzimy do smaku niedużo możemy dać odrobinę soku z cytryny . Filety rybne wcześniej skropić już sokiem z cytryny i posypać pieprzem oraz przyprawą do ryb. I odstawić na pół godziny . Filety najpierw moczymy w jajku , gdzie do tego jajka dajemy przyprawę uniwersalną , i jeszcze przyprawę do ryb , potem filety po jajku panierujemy w bułce tartej połączonej z mąką i smażymy na rozgrzanym tłuszczu .Usmażoną rybę możemy podać na warzywach lub położyć obok , możemy podawać ciepłą do ryżu lub do ziemniaków .

