

Ryba -panga po grecku :



BABCIAGRAMOLKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

1 kg pangi, ½ kg cebuli, 3 marchewki, 1 pietruszka

5 ziaren ziela angielskiego, Pieprz mielony, Sól

przecier pomidorowy

1 szt. (średni)

seler

1/8 szt.

Liść laurowy suszony Prymat

3 szt.

woda

2 szkl.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety ryby przekroić na kawałki (ok. 5 cm). Posolić , popieprzyć , oprószyć mąką i usmażyć na rumiano na oliwie. Odłożyć. Cebulę pokroić w „ piórka „. Warzywa utrzeć na tarce jarzynowej (grube oczka). Na oliwie zeszklić cebulę . Dołożyć do niej utarte warzywa . Chwilę smażyć . Podlać wodą i dusić 30 minut. Włożyć ziele angielskie, liść laurowy , przecier pomidorowy. Doprawić sos solą , pieprzem , cukrem wg uznania . W pojemniku lub słoju układać warstwami : gorący sos - rybę - sos - rybę i tak do wyczerpania składników. Wierzchnią warstwę ma stanowić sos. Zostawić na ok. 12 godzin by ryba przeszła sosem . Podawać na zimno.