

Ryba po grecku



ZEWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

filet z dorsza	1,5 kg
marchew	6 szt
pietruszka	2 szt
seler	1/2 szt
koncentrat pomidorowy	1 słoiczek
sól, pieprz	do smaku
mąka	do obtaczania
oliwa	do smażenia
Liść laurowy suszony Prymat	2 szt
Ziele angielskie całe Prymat	2 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę oczyścimy, kroimy na kawałki, solimy, obtaczamy w mące o smażymy na oleju.

Przygotowujemy warzywa i ścieramy je na tarce.

Smażymy na oleju, podlewamy trochę wodą aby nie były za suche, dodajemy liście laurowe i ziele angielskie.

Dajemy koncentrat i chwilę dusimy, doprawiamy do smaku.

Tak przygotowanymi warzywami przykrywamy usmażoną rybę.

Oczywiście jest lepsza gdy trochę postoi, aby nabrała smaku warzyw.