Ryba po grecku

ANNA2221

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ryby morskie	50 dag
mąka pszenna	3 łyżki
olej	5 łyżek
mała porcja włoszczyzny (matchew, pietruszka, seler)	1 szt
cebula	1 szt
koncentrat pomidorowy	1 puszka
pieprz ziarnisty czarny Prymat	5 ziaren
ocet winny	2 łyżki
pieprz mielony czarny Prymat	1 szczypta
sól	1 szczypta
cukier	1 szczypta
Liść laurowy suszony Prymat	1 szt
Ziele angielskie całe Prymat	5 ziaren
Papryka ostra mielona Prymat	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ryby posolić, doprawić pieprzem, obtoczyć w mące i usmażyć na 2 łyżkach oleju. Włoszczyznę, cebulę obrać i opłukać. Włoszczyznę zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a cebulę posiekać. Na pozo¬stałym oleju podsmażyć warzywa, dodać koncentrat, liść, ziele oraz pieprz. Wlać kilka łyżek wody i dusić 20 min, aż warzywa będą miękkie. Doprawić ostrą papryką, solą, octem i pieprzem. Ciepłymi warzywami przełożyć rybę w salaterce, wystudzić i wstawić do lodówki na 2 godz. Podawać z pieczywem.