

Ryba po grecku



RENIA1



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety rybne	800 g
sól	
cebula	2 szt
marchew	3 szt
pietruszka	1 szt
seler	kawałek
ziele angielskie	2 szt
Liść laurowy suszony Prymat	1 szt
przyprawa warzywna	
pomidory krojone z puszki	1 puszka
koncentrat pomidorowy	1 łyżeczka
cukier	1 łyżeczka
oliwa	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Filety (morszczuk, sola, panga) usmaż na oliwie, dodaj przyprawę do ryb, sól. Odstaw do ostygnięcia.
- KROK 2 Cebulę poszatkuj, podsmaż na oliwie na złocisty kolor.
- KROK 3 Marchew, pietruszkę, seler oczyść, poszatkuj. Wrzuć do cebuli. Duś aż warzywa będą miękkie.

- KROK 4 Pomidory z puszki zmiksuj. Dodaj do warzyw. Dopraw całość przyprawą warzywną, pieprzem, zielem angielskim, liściem laurowym, cukrem. Poduś wszystko jeszcze chwilę.
- KROK 5 Rybę pokrój na kawałki, ułóż na półmisku.
- KROK 6 Rybę przykryj warzywami, udekoruj plasterkami cytryny i pietruszką zieloną.