

Dietetyczna ryba po grecku



KLAUDUSIA198888



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

przecier pomidorowy

włoszczyzna 150 (krojona w paski)

ryba 120 (chuda)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

120 gram chudej ryby (ryba taka jak ktoś lubi może być panga) przyprawić, skropić cytryną. Na 2 łyżkach oliwy podsmażyć 1/2 cebuli i 150 gram włoszczyzny , po chwili podlać wodą i dodać 3 łyżeczki przecieru pomidorowego. Przyprawić do smaku. Dodać rybę i dusić wszystko razem ok 15 min.