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 woda i dodać 3 łyżeczki przecieru pomidorowego. Przyprawić do smaku. Dodać rybę i dusić wszystko razem ok 15 min.