

Ryba po portugalsku



ILKA_86



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

dorsz	2 filety
sól	1 szczypta
pieprz	1 szczypta
ocet winny	1 łyż.
oliwa	3 łyż.
mąka	3 łyż.
pomidory	500 g
cebula	2 szt.
czosnek	1 ząbek
oliwa	3 łyż.
pieprz	1 szczypta
oliwki zielone	10 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Sos: Obrane cebule i czosnek drobno siekam i szklę na 3 łyżkach oliwy na bardzo małym ogniu tak, żeby cebule zmiękły, a nie zrumieniły się. Dodaję posiekany czosnek, lekko podsmażam. Dodaję pomidory z puszki, soli, pieprzu do smaku i dalej duszę sos na małym ogniu do zgęstnienia.
- KROK 2 Filety dzielę na połowę, solę, pieprzę i skrapiam octem winnym. Odstawiam na 15 minut. Otaczam w mące i smażę na rumiano w pozostałych 3 łyżkach oliwy, dokładając pod koniec smażenia trochę masła.

KROK 3

Rybę wykładam na ogrzany półmisek, wykładam na rybę gęsty sos i posypuję pokrojonymi na plasterki oliwkami z papryką. Podaję z ryżem.